

Vytvořila Marta Kamenická
Taneční pohybová práce pro děti na 1. stupni ZŠ

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PEDAGOGICKÁ A SOCIÁLNÍ VĚDY

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: M7503
Studijní obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
(kombinace)

Taneční-pohybová práce pro děti na 1. stupni ZŠ
Physical education and dance for children at
Primary school

Diplomová práce: 08-FP-KPV- 0041

Autor:
Marta KAMENICKÁ

Podpis:

Adresa:
Harantova, 703
295 01, Mnichovo Hradiště

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Vrchovická

Počet

stran	Graf	obrázk	tabulek	pramen	příloh
83	27	1	27	40	5

V Liberci dne:

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon
č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Berou na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých
autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si
v domě povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo
ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich
skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury
a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne:

Vytvořila Marta Kamenická
Taneční pohybová práce dle titulu 1. stupně ZŠ

Poděkování

Poděkovat bych chtěla hlavně paní Mgr. Pavlíně Vrchovské, za její pevné vedení a poskytování potřebných rad, při tvorbě mé diplomové práce. Dále potom děkuji všem základním školám v Mnichově Hradišti za ochotu a spolupráci a paní Plíhalové, za její odborné rady.

Vytvořila Marta Kamenická
Taneční pohybová práce dle tématu na 1. stupni ZŠ

Anotace

Práce se zabývá zapojením tance do hodin Tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Pojednává o historii tance a zejména rytmickou gymnastiku, pohybovou a taneční práci dle tématu. Zjišťuje vztah dnešní mládeže k pohybu a k tanci vůbec. Shrnuje historii tance. Jelikož se práce zaměřuje na skupinu mladší školní věk, patří další část tomuto tématu. Snaží se o přiblížení této věkové skupiny z hlediska jejího tělesného, psychického a motorického vývoje. Dále píše o tanci v hodinách Tělesné výchovy. V této oblasti se snaží o přiblížení ŠVP a zařazení tance do tohoto programu formou Rytmické gymnastiky. Poslední teoretická část se již zajímá o Taneční pohybovou výchovu a práci dle tématu. Část praktická pracuje s údaji získanými z dotazníků. Zde se zajímá o to, jestli se tanec ve školní tělesné výchově vůbec využívá. Jak probíhá hodina tělesné výchovy a hodina s tancováním. Dále se práce zabývá vytvořením zásobníku tanečních her. Jeho popisem na děti, které se opírá o pozorování.

Klíčová slova: tanec, Taneční pohybová výchova a práce, pohyb a zdraví, taneční pohybové hry.

Vytvořila Marta Kamenická
Taneční pohybová práce dle 1. stupně ZŠ

Physical education and dance for children at Primary school

Synopsis

This work deals with the involvement of dance in PE lessons at primary schools. It discusses the history of dance and also mentions rhythmic gymnastics, physical and dance training of young children. It identifies the relationship of today's youth to exercise and dance in general. Since I am focused on a group of younger, primary school-age children, the following part of my work is dedicated to them. I try here to achieve a closer view in terms of physical growth and also physical, mental health and motor movement development. Furthermore, in my work, I write about a dance in PE lessons. In this area, I try to focus on the outdoor school-activities and the involvement of dance in this program in the form of rhythmic gymnastics. The matter of interest of the last theoretical part is dance, physical education and training of children. The practical part of my work draws on data obtained from questionnaires. In this part I take an interest in a question if the dancing is actually involved and how it is used in present PE lessons at schools in general. It also deals with the effect on children by the created magazine of dancing games, which is based on my observations.

Keywords: dance, dance, physical education and training, health and movement, dance-movement games.

Vytvořila Marta Kamenická
Taneční pohybová práce dle 1. stupně ZŠ

Tanz und Bewegungsvorbereitung für Kinder in der Primärstufe der Grundschule

Zusammenfassung:

Diese Diplomarbeit befasst sich mit dem Tanzeinsatz in den Sportunterricht in der Primärstufe der Grundschule, sie behandelt die Tanzhistorie, vor allem die rhythmische Gymnastik, Tanz- und Bewegungserziehung der Kinder. Sie ermittelt auch die Tanz- und Bewegungseinstellung der Jugendlichen. Da ich mich auf die Kinder zwischen 6 und 10 Jahren konzentriere, ist das nächste Kapitel dieser Kinderaltersstufe, der Beschreibung deren Wuchs, Körper-, Psyche- und Motorik-Entwicklung gewidmet. Weiter beschreibe ich den Tanzunterricht, ich bemühe mich um das Annähern an den Schulausbildungsplan und die Eingliederung in ihn in Form von der rhythmischen Gymnastik. Das letzte theoretische Kapitel befasst sich mit der Tanz- und Bewegungserziehung der Kinder. Hier interessierte ich mich für den Tanz im Sportunterricht, ob er überhaupt unterrichtet wird und falls ja, wie solche Unterrichtseinheit dann gestaltet wird. Ein weiterer Teil dieser Arbeit beschäftigt sich mit der Gestaltung vom Vorrat an den Tanzspielen und deren Einwirkung auf die Kinder, die mit meinen Beobachtungen begründet ist.

Stichwort: tanzen, tanzen, körperliche Erziehung und Ausbildung, Gesundheit und Bewegung, Tanz-Bewegung-Spiele.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	10
2 HISTORIE TANCE.....	11
2.1 Právěk	11
2.2 Starověk	11
2.2.1 Egypt	12
2.2.2 Antika	12
2.3 Středověk	13
2.4 Novověk	13
2.5 Současný tanec.....	13
3 TANEC V HODINÁCH TV.....	16
3.1 Tělesná výchova na 1.st ZŠ	16
3.1.1 Klíčové kompetence žáka	16
3.2 Mladší školní věk (6-11 let).....	17
3.2.1 Růst a vývoj	17
3.2.2 Psychický vývoj	18
3.2.3 Motorický vývoj	18
3.3 Rytmická gymnastika a tanec	19
3.3.1 Koordinace svalového napětí a uvolnění	20
3.3.2 Pohybová představitost	20
3.3.3 Rozvíjení smyslu pro dynamiku	21
3.3.4 Rozvíjení prostorového citění	21
3.3.5 Rozvíjení rytmického citění	21
3.3.6 Lidové tance	23
4 TANEČNÍ -POHYBOVÁ VÝCHOVA.....	25
4.1 Pohybová práce	25
4.1.1 Správné držení těla	26
4.1.2 Základní polohy	26
4.1.3 Právné cviky	29
4.2 Tanění práce	33
4.2.1 Základní taneční kroky	33
4.2.2 Improvizace	35
4.2.3 Kolektivní citění a vzájemné vztahy	35
4.2.4 Prostředí	37
4.2.5 Cvičební úbor	37

Vytvořila Marta Kamenická
Taneční pohybová práce dle titulu na 1 stupni ZŠ

5 METODIKA PRÁCE	38
5.1 Skupina	38
5.2 Metody práce	38
5.2.1 Anketa	38
5.2.2 Pozorování	39
5.3 Hry pro taneční-pohybovou práci	40
 6 VÝSLEDKY A DISKUZE	 55
6.1 Vyhodnocení ankety	55
6.2 Zhodnocení souboru her	76
 7 ZÁVĚR	 79
8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	81
SEZNAM PŘÍLOH.....	83

Úvod

Je to proto, že se zdravý životní styl dostává do podvědomí stále více lidí, tak mnoho lidí trpí nedostatkem pohybu. Tanec nejenom že rozvíjí obratnost, svalovou sílu, správné držení těla, ale lidem se mohou při tanci uvolnit a dostat ze sebe své každodenní starosti. A proto si myslím, že by se s tancem mohli začít již od nejútlejšího věku.

Tanec je s lidstvem spojen už od pradávna. Lidé sice ještě nepřemýšleli nad tím, jestli jim pomáhá udržet fyzické i duševní zdraví, ale používali ho k dorozumívání a projevení svých myšlenek.

Provází člověka po celý jeho život. Aniž bychom si to uvědomovali, používáme ho skoro při každé příležitosti. Když chceme vyjádřit radost. Tančí se při různých společenských akcích, jako jsou plesy, zábavy, svatby. Umět tančit tedy vyžaduje společnost a umocňuje naše postavení v ní. V dnešní době si již lze vybrat z mnoha tanečních stylů, takže si každý může najít takový, který mu bude co nejvíce vyhovovat.

Odborníci uvádějí, že mladší školní věk je nejvhodnější pro získávání pohybových dovedností, proto se chci ve své práci zaměřit právě na tuto věkovou skupinu. Děti vstupují do školy a je to v jejich životě veliký krok. Žáci mohou přibývat starosti a mají méně času na zábavu. Sedí v lavicích, přetěžují se a přitom se jim v tomto období zrovna vyvíjí svaly a orgány. Tělesná výchova je jednou z nejlepších možností, jak lidem nenásilně přivést k pohybu. Osvojí si správné pohybové návyky již od začátku a přijdou jim pak zcela přirozené.

Z toho vyplývá, že pohyb má významnou roli pro naše zdraví a tanec také. Proč tedy nespojit tyto dva body dohromady?

Vznikne tím Taneční-pohybová výchova. Jejím cílem je harmonický pohyb dítěte vytvořený z vnitřního pocitu, z radosti z pohybu, z představy a z hudebního zážitku. Rozvíjí pohybové ústrojí organismu, pohybové návyky a má blahodárný vliv na psychický rozvoj dětí.

Myslím si, že nejlepším způsobem pro využití taneční – pohybové praxe ve školách a nejen v nich, jsou taneční-pohybové hry. Děti totiž hry přirozeně milují. Je to pro něinnost automatická. Neuvědomle si osvojují nové dovednosti. Slouží jako metoda a prostředek při výchově. Při hře se děti učí řešit problémy a socializuje se v kolektivu. Učí se a rozvíjí svou komunikační stránku. Hra rozvíjí postoje, reakce a spolupráci.

1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem mé práce je vytvořit jednoduchý zásobník tanečních-pohybových her, který budou moci využít vedoucí tanečních souborů nebo právě samotní učitelé na základních školách.

Dílčí cíle:

1. Prostudovat dostupnou literaturu a následně shrnout všechny teoretické poznatky o historii vývoje tance, tanečních-pohybové výchově a základech hudební pohybové a rytmické práce.
2. Pomocí nestandardizovaného dotazníku zjistit, jaký je názor dětí na tyto pojmy a jaký mají vztah k tanci a pohybovým aktivitám.
3. Navrhnout praktické náměty (hry), které mohou sloužit jak učitelům na ZŠ, tak i vedoucím tanečních souborů. Všechny hry vyzkoušet v praxi s dětmi a pomocí pozorování dojít k závěrům.

2 Historie tance

Tradí se, že tanec je stejně starý, jako lidstvo. Byl vždy součástí lidských kultur. Dokazují to fresky tancících osob nalezené v jeskyních, malby na nádobách, v literárních dílech, vykopávkách.

Gesta a výrazy těla se vyvíjela stejně jako jazyk nebo náboženství. Neodmyslitelně patřil k obřadům a bohoslužbám. Lidé věřili, že tanec dokáže ovládat počasí (déšť, slunce, vítr, atd.), zahánět zlé duchy, chránit jejich úrodu a plodnost lidstva.

Pohyb je užitoval v období smutku. Dodával jim odvalu a sílu během bojů a válek. Tanec je vlastně provázel od narození až do smrti. Je to jazyk, využívající jednotu těla – mysli – ducha (Bleudarová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993; Redakce tance, 2006).

2.1 Pravěk

První zmínky o tanci se objevují již v pravěku, ale nelze mluvit o tanci ve stejném pojetí jako dnes. Lidé využívali tanec místo jazyka. Vyjadřovali s ním své pocity. Umocňovali rituální obřady. Tanec používali k lovu, k odhánění zlých duchů, ale i k oslavě zdraví, úrody (Bleudarová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993;).

2.2 Starověk

V této době existoval tanec pouze sólový a skupinový (rituální). Lov k se vyvíjel a tím i jeho vnímání sebe sama a okolí. Tanci přibyla kromě rituální ještě umělecká funkce.

Začaly se vyvíjet první kultury, vznikat nová města a vesnice, což mělo veliký vliv na vývoj tance (Bleudarová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993;).

2.2.1 Egypt

Ve starém Egyptě se tanci v novali všichni bez ohledu na postavení, v k. Tanec byl sou ástí jejich kultury. D lníci pracovali v rytmu písni, kn ží a kn žky pomocí tane níh pohyb vypravovali události ze života boh . Platilo však pravidlo, že ím vyšší postavení žena zaujímala, tím mén sm la tan it na ve ejnosti.

Pro tyto ú ely se najímaly otrokyn , které v tšinou tan ily naho e bez. Zdobily je jen šperky nebo tetování.

V Egypt existovalo šest základních druh tance: náboženské, nenáboženské, festivalové, tance pro bankety, harémové, soubojové, pouli ní tance.

Používaly se r zné poskoky, kroky, piruety a m kké pohyby rukou (Bleudarfová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993).

2.2.2 Antika

Tato civilizace m la obrovský vliv na vývoj tance. Tanci se zde v novali p evážn amaté i pro své vlastní pot šení, ale byl i sou ástí ve ejného života. Avšak oficiální vystoupení se dop edu pe liv nacvi ovala.

Tanec byl t sn spjatý s divadlem a tvo il základ výchovného systému. Bylo možné najmout si soukromého u itele tance.

Tancem se zahajovaly Olympijské hry. Ideálem ecka byla p edstava o všestrannosti lov ka (kolakagáthia), kterou jim tanec spolu s hudbou pomáhal napl ovat.

V období ímské nadvlády se už na tanec pohlíželo jinak. Stával se pouze zdrojem pobavení, kdy se p ihlíželo, jak tan í tane níci z povolání. Jinak ovšem tancem pohrdali (Bleudarfová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993;).

2.3 St edov k

St edov k se pro tanec stává obdobím úpadku a vrhá stín na vývoj tance. K es anství vnímalo tanec jako ábl v „nástroj“. Údajn zbavoval lidi chápání a všichni, kte í se mu v novali, se dostávali na okraj spole nosti. Lidé i p esto tan ili dál, t eba p i rodinných oslavách, svatbách (Bleudarfová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993;).

2.4 Novov k

Renesance znamenala nejen pro tanec období rozkv tu. Vrací se na divadelní prkna a stává se sou ástí života. Na výsluní se dostává balet.

P ínosná doba pro tvorbu kostým a vznik prvních baletních špi ek (Bleudarfová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993).

2.5 Sou asný tanec

Na za átku 20. století za ínál tanec postrádat novou inspiraci. Proto p icházely nové impulzy ze Severní a Jižní Ameriky, které vycházely z naprosto odlišných kulturních pom r , než na jaké byla Evropa zvyklá.

Moderní tanec se stal uznávanou um leckou formou lidí, kte í cht jí tvo it. V tšinou tane ník vytvo í takovou choreografii, kterou chce n co publiku sd lit. Vypráví p íb h.

Tane ních styl existuje nep eberné množství, a i když má každý jinou techniku, všechny mají podobné cíle. Jako jsou vytrvalost, ohebnost, pevnost.

Z mnoha styl se proto pokusím zmínit jen ty nejzákladn jší a nejznám jší.

Standartní tance: Tango, Val ík, Waltz

Latinsko-Americké tance: Samba, Jive, Cha-cha

Sólové tance: Break-dance, Hip-hop, Balet

Skupinové tance: Country, Kankán, tverylka

Rituální tance: Irské tance, Orientální tance, Africké tance

Sportovní: Krasobruslení, Moderní gymnastika, Aerobik

(Bleudarfová, 2008; Zíbrt, 1960; Hardingová, 1993; Redakce tance, 2006).

Nejznámější osobnosti tance:

Isadora Duncan (1877-1927)

Asi jedna z nejznámějších a nejslavnějších postav. Aniž by tanec studovala, dokázala vytvořit svůj vlastní, originální styl. Pohybem se snažila vyjádřit sebe sama. Je považována za zakladatelku moderního tance vůbec. Dokázala šokovat mnoho lidí a to tím, že se jako první odvážila odhodit kostým a baletní střevíčky a tančila bosá. Chtěla tím zdraznit čistotu pohybu. Bohužel tragicky zemřela (http://cs.wikipedia.org/wiki/Isadora_Duncanov%C3%A1).



Obrázek 1 Isadora Duncan

Marta Graham (1884-1991)

Její taneční technika byla založena na stádní stažení a uvolnění svalů (nádech – výdech). Tím se tanečnick propojuje se svým nitrem a pohyb vzniká plynule proudit. Díky tomuto způsobu dokázala vyjádřit i témata, která byla pro tuto dobu neobvyklá. I nadále se taní naboso (<http://martha-grahamova.navajo.cz/>).

„Tanec začíná v duši a lidé se často brání ponořit se do svého vnitřa. Proto se snažme intenzivně cítit vnitřní stránku pohybu, jeho expresivitu. Buďme také lidé, nejen bezduší tanečníci“ (Marta Grahamová)

Rudolf Laban (1879-1958)

"Měli bychom být schopni udělat jakékoliv představitelné pohyby a pak si vybrat ty, které se zdají být nejvíce vhodné a žádoucí pro naši vlastní přirozenost"(Rudolf Laban).

Francois Delsarte (1811-1871)

Snažil se duševní stav vyjádřit pohybem. Stal se zakladatelem tzv. estetického tlocviku, který spojoval krásu pohybu se zdravotními úžitky (<http://en.wikipedia.org/>).

3 Tanec v hodinách TV

3.1 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Podmínkou tělesné výchovy je spolupráce s Výchovou ke zdraví součástí vzdělávací oblasti tělovýchovy a zdraví. Na 1. stupni ZŠ se zaměřuje na pohyb a zdraví, přípravu organismu, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, základy gymnastiky, atletiky, sportovních a pohybových her, plavání, pobyt v přírodě, základní názvosloví, organizace hodiny, hygienické návyky, měření výkonu

(http://www.zsvotice.cz/dokumenty/program/telesna_vychova.doc).

3.1.1 Klíčové kompetence žáka

Kompetence k učení

V této oblasti si žák osvojí základní názvosloví tělesné výchovy a dokáže rozpoznat, z jakého důvodu danou aktivitu provozuje.

Kompetence k řešení problémů

Žák je seznámen se základními bezpečnostmi, kterou následně dodržuje. Dokáže rozpoznat a řešit nesportovní chování a jiné problémové situace.

Kompetence komunikativní

Žáci se dokážou zapojit do organizace hodiny. Umí ovládat své reakce na povely a pokyny a dokáže komunikovat na dostatečné úrovni.

Kompetence sociální a personální

Podílejí se na vytváření pravidel. Společné hry a cvičení je vedou ke spolupráci a k podpoře sebevědomí.

Kompetence občanské

Učí se vnímat jednotlivé role p i hodin a respektovat a vnímat názory ostatních, čímž se formulují charakterové rysy.

Kompetence pracovní

Žáci zde uplatní své doposud získané hygienické návyky. Naučí se organizovat si svůj denní harmonogram a každou svou práci provádět vždy efektivně.

3.2 Mladší školní věk (6-11 let)

Věk nástupu do školy je velice zlomový v celém životě dítěte. I přesto, že se děti obvykle na toto období velice těší, je to veliký krok nejen pro ně, ale i pro celou rodinu. Je to období poznávání nových věcí. Jsou kladeny nároky na kázeň, smysl pro povinnost. Končí období bezstarostného hraní. Většina dětí však toto období prožívá v klidu, šťastně a bez větších problémů (Malá, 1985).

3.2.1 Růst a tělesný vývoj

Průměrná výška dítěte v tomto věku je 145 cm a váha se pohybuje kolem 37 kilogramů. Mozek už má hmotnost dospělého člověka. Dítě přibere 2–3 kg ročně a vyrostne o 4–5 cm.

Začínají růst svaly, které jsou nezbytné pro pohyb. Narůstá druhý chrup. Dítě má po zátěži velice rychlou obnovovací schopnost. Pro zdravý vývoj je velice důležité, aby dítě mělo z pohybu potěšení.

Ze smyslových orgánů se nejvíce vyvíjejí sluch.

Vlivem dlouhodobého sezení v lavicích, nedostatku pohybu, přetěžování a mnohdy nesprávného nošení tašek na ušební pomůcky bývají některé žáci postiženi vadným držetím těla a ortopedickými vadami. Přispívá k tomu i nepoměr rychle rostoucí kostry a pozdější nástup rozvoje kosterního svalstva. Nejčastější projevy jsou kulatá záda, různé deformity páteře a plochonoží. Vhodnou prevencí i nápravou je zařadit během vyučování uvolňnou polohu, krátká cvičení a využít velké přestávky k pohybu (Malá, 1985).

3.2.2 Psychický vývoj

V tomto období nastává veliký vývoj paměti. Rozvíjí se logické myšlení a řeč, zvláště psaná. Dítě ovládá přibližně 5000 slov. Začínají přecházet ke složitějšímu myšlení. Odklání se od dětské naivity, což souvisí s kritickým myšlením. Rozvíjejí se vyšší city. Chlapci a dívky mají mezi sebou hranici. Moc se společně nebaví, ale začínají si všimnout odlišností mezi pohlavími. Pro toto období je velice důležitá rodina, která má sloužit jako vzor (Malá, 1985; Hnízdilová, 2006).

3.2.3 Motorický vývoj

V mladším školním věku je dítě trochu neobratné. Svaly a kosti rostou nerovnoměrně, proto děti vypadají, jako by byly neohrabané. V tomto období se relativně rychle získávají pohybové dovednosti, proto je vhodné začít s výukou tancování, plavání, lyžování, kolektivních sportů a jiných sportů (Hnízdilová, 2006).

Důležitou součástí pohybových aktivit a her by mělo být cílené zaměření na zlepšení pohybových dovedností. V pohybových hrách by mělo zůstat také místo na společné hraní ainnosti s rodiči, které velice utužují citové vztahy dítěte s nimi (Lisá, 1986).

Pohyb patří mezi základní biologické potřeby a významně se podílí na celkové obratnosti dítěte a na růstu (Lisá, 1986).

I když jsou dnešní děti vzdávány jak v oboru dramatickém, hudebním a pohybovém, tak tanec, jako samostatný subjekt, v dnešní tělesné výchově nenajdete. Je mu opravdu v nově nepatrné množství. Můžeme ho však v osnovách najít ve formě Rytmická gymnastika a tanec.

Příklad zařazení Rytmické gymnastiky a tance do Školního vzdělávacího programu:

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: I-III.

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby
Žák:	Žák dle svých možností:	Rytmická cvičení: Rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybu, cvičení s hudbou, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance, seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem, estetické držení těla.	

(Školní vzdělávací program ZŠ Votice, Pražská 235)

3.3 Rytmická gymnastika a tanec

Rytmická gymnastika je v pohybovém vzdělávání žáků 1. stupně základní školy zaměřena na technické, rytmické a estetické zdokonalování jejich pohybového projevu. Obsahem jsou speciální cvičení zaměřené na koordinaci svalového napětí a uvolnění, rozvíjení rytmického citu a dynamiky pohybů a pirované pohyby, jako například chůze, běh a taneční kroky (Belšan, 1985).

3.3.1 Koordinace svalového napětí a uvolnění

Koordinace svalového napětí a uvolnění považujeme za základ veškeré pohybové činnosti, kterou ovládáme v li. Z praxe známe, že začátečníci vykonávají tělesná cvičení zpočátku v tšinou s p ehnáním svalovým úsilím, které jim p ímo brání provést daný pohyb ú eln , koordinovan a s nejmenší námahou. Jindy daný pohyb nesplní, protože nedokážou odhadnout míru potřebného svalového úsilí v daném okamžiku. S adou nedostatk se setkáváme u pohyb zcela b žných – nap . ch ze. Mnoho lidí chodí neú eln , t žkopádn a také neesteticky. Kultivovat pohybový projev je hlavní úkol rytmické gymnastiky a tělesné výchovy ve škole (Belšan, 1985).

Výchovný význam svalového napětí a uvolnění

Schopnost reakce na určité zvukové signály. St ídání napětí a uvolnění. Uv domování si jednotlivých částí těla.

3.3.2 Pohybová představitost

Úkolem je jednoduchými, p im enými a známými pohyby podn covat prostorovou fantazii d tí, kterou vyjád í pohybem. Využíváme vhodné motivace i ukázky k obohacení pohybového projevu (Belšan, 1985).

Výchovný význam pohybové představitosti

Rozvoj představitosti a zdokonalování pohyb cvícenc . Nejd ležit jší je zvolit vhodnou motivaci a zapojit takové činnosti, p i nichž se st ídá dynamika, tempo a rytmus hudby.

3.3.3 Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybu

Úkolem je prostřednictvím jednoduchých, známých pohybů vyjádřit dynamiku hudební nebo zvukové předlohy. Vyžadujeme technicky i esteticky provedené provádění všech pohybů (Belšan, 1985).

Výchovný význam rozvoje smyslu pro dynamiku pohybu

Rozvoj jedince z hlediska zapojení rozumové stránky a jeho využití při pohybu. Pohyb se stává uviditelným a dostává smysl. Stupňování i snižování pohybů z hlediska síly.

3.3.4 Rozvíjení prostorového citění

Úkolem je navodit u cvičenců základní prostorovou představivost, kterou budou schopni postupně uplatňovat při jednoduchém pohybovém projevu (Belšan, 1985).

Výchovný význam rozvoje prostorového citění

Jedná se o rozvoj představivosti a orientaci v prostoru (bílým jedním nebo více směry, vyhýbání).

3.3.5 Rozvíjení rytmického citění

Úplnost a krása pohybu mají svůj základ v rytmu. Rytmus je důležitá složka nejen tělesných cvičení, ale také přirozených pohybů – například chůze, běhu (Belšan, 1985). Rytmická složka vnáší do tanečního pohybu přesný řád, organizuje čas, v kterém pohyb probíhá. Tato organizace času je rozhodujícím faktorem, je vnitřní stavbou, o kterou se pohyb opírá (Zádorová-Kytýřová, 2002).

Rozvoj rytmického citění zahrnuje 4 složky: (metrum, rytmus, tempo a dynamiku).

Metrum

Metrum je základní časový prvek. Nejmenší doba, kterou ve skladbě vnímáme. Tyto jednotky se organizují v takty. Takt je časový úsek dané skladby, ve kterém se střídají doby těžké s lehkými a půlůvzbušné s nepůlůvzbušnými. První doba v taktu je vždy těžká.

Existují dvě základní kombinace těžké a lehké doby:

1. metrum dvojdílné - těžká x lehká
2. metrum třídílné - těžká x lehká x těžká.

Tímto způsobem vznikají takty dvoudobé a třídobé. Citění těžké doby si žák musí osvojovat již od samého začátku cvičení. Bez této dovednosti by pohyb v rytmu nikdy nemohl být přesný (Zádorová-Kytýřová, 2002).

Rytmus

Rytmus je poměr tónových délek. Předpokládá střídání dob těžkých a lehkých, těžké střídání tónů dlouhých a krátkých. Rytmus je do detailu organizovaný pohyb. Je to logické členění času, které se vyskytuje v přírodě (padání deště) i v základních úkonech lidských (tlukot srdce, puls krve). Rytmus organizuje práci, zejména hromadnou a je základní složkou strojové mechaniky (tikot hodin, pohyb vlaku). Všechny pravidelné organizované pohyby vycházejí z rytmu (Zádorová-Kytýřová, 2002).

Tempo

Tempo je základním pohybem skladby. Pro jeho přesné udání užíváme metronom. Existují základní stupně (pohyb mírný, rychlý, velmi rychlý, pozvolný a zdlouhavý). Kromě nich však ještě existují stupně přechodné (živost, pomalost, ruch).

Rytmická složka pohybu svazuje tanec s hudbou. Ve výuce ji musíme vnovat velkou pozornost a péči, protože jedním z důležitých úkolů taneční výchovy je rozvinutí hudebního citu budoucího tanečníka. Divák má že uspokojit pouze takový taneční projev, který naprosto přesně a citlivě vyjadřuje pohybem hudbu (Zádorová-Kytýřová, 2002).

Dynamika

V hudbě dynamika znamená odstupňování síly tónu. V pohybovém projevu to znamená to samé, jen místo tónu se stupňuje svalová síla a síla vnitřního prožitku. Existuje jakási stupnice, která když je aktivní, tak svalové napětí stoupá od normálního až k maximálnímu a když je pasivní, tak svalové napětí klesá od maximálního až po naprosté uvolnění. Tato stupnice by měla být spojena se správným dýcháním, tedy s vdechem a výdechem.

Stupnici napětí a uvolnění nepoužíváme jen schematicky ke cvičení, ale také k rozvinutí duševních schopností, k vyprovokování nejvyššího výpětí sil a naopak k dosažení maximálního uvolnění (Zádorová-Kytýřová, 2002).

3.3.6 Lidové tance

Lidové tance se dají shrnout do 4 skupin:

Tance obecné – chorovody (kolektivní tance, většinou s kruhovým pohybem). Sólové tance mužské (známé skoky z bojových tradic). Tance točivé (známé otáčení dvojic). Nejznámější z nich jsou pak tance figurální.

Práv ve výchově dítě se nejvíce uplatňují tance figurální. Při kterých jsou přesně dané taneční kroky, které se opakují. Před vlastním nácvikem lidového tance je třeba nacvičit jednotlivé taneční kroky. Rozborem tance, z něhož vybereme typické taneční kroky a rozložením je naučíme, usnadníme nácvik a ušetříme mnoho času. Přitom se zároveň vnujíme rytmické pravě, zaměřené přímo k lidovému tanci. Nejvhodnějším útvarem pro procvičování tanečních kroků jsou zástup (cvičení na diagonále), ady a konečně kruhy, kdy tanečníci postupují po jeho obvodu. Při nácviku se snažíme u malých dětí o automatizaci pohybů. Při procvičování obměňujeme útvary, učíme žáky orientaci v prostoru při otáčivém pohybu, abychom zlepšili prostorové citlivost (Belšan, 1985).

4 Tane n -pohybová výchova

Schopnost tan it, je innost vrozená. Každý se pohybuje, cítí rytmus, má svou vlastní p edstavivost a schopnost myslet. Pozorujeme-li d ti p i jejich b žných každodenních innostech, m žeme si povšimnout, že všechny jejich pohyby jsou spojené s ur itým výrazem.

Pomocí pohybu d ti rozvíjejí své city. P ispívá k formování jejich osobnosti. Rozvíjí vztah k pohybové aktivitě a tím zlepšuje celkov ý jejich p ístup ke zdravému životnímu stylu.

Ovšem ne všechny d ti mají vrozený smysl pro vnit ní citlivost a krásný pohyb, proto je t eba tyto schopnosti neustále rozvíjet. Vést d ti ke správnému držení t la, rozvíjet vnit ní citlivost, hudební cít ní, p edstavivost, orientaci v prostoru, tvo ivost, fantazii a smysl pro kolektiv.

Cílem tane ní výchovy je pak op t jednotlivý projev dít te – harmonický pohyb. Je to však pohyb již kultivovaný, vytvá ený z vnit ního pocitu, z radosti pohybu samého, z ur ité p edstavy, z hudebního zážitku. Harmonický pohyb a tvo ivost p ínášejí do života dít te krásu, probouzejí jeho tv r í schopnosti a vnášejí harmonii do rozvoje celého d tské osobnosti (Je ábková, 1986).

Tan it tedy m že opravdu každý, samoz ejm vždy jen tak, jak mu jeho schopnosti, eventueln zdravotní stav a s ním spojené další faktory, umož ůjí.

4.1 Pohybová pr práva

Základní pohybová a tane ní pr práva dbá hlavn ě na rozvíjení pohybového ústrojí d tského organismu. Zvolenými pohybovými prvky se rozvíjejí pohybové návyky, které mají blahodárný vliv na vnit ní a smyslové orgány, na posílení nervové soustavy a na formování psychického rozvoje d tí. Pohybová cvi ení ovliv ůjí kladn funkci analyzátor a zapojují ů eln první a druhou signální soustavu. D ti se u í pohyb vnímat opticky, sou asn však si ho uv dom le osvojovat (Šimsová, 1988).

Snažíme se o to, aby taneční a pohybová výchova co nejvíce přispívala k fyzickému zdraví a morálnímu vývoji. Proto si již od samého počátku dáváme dobrý pozor, aby si děti osvojily správné pohybové návyky a estetické cítění. Napomáhá tomu hlavně učitel, který by měl být pro děti vzorem a dodržovat určité zásady. Měl by mluvit spisovnou češtinou tak, aby mu bylo dobře rozumět a aby byl dobře slyšet. Měl by dokázat navodit příjemnou atmosféru. Před každým úkolem dostatečně děti namotivovat. Měl by sám zvládat všechny pohybové dovednosti, které očekává od dětí. Dodržovat správné držení těla, chodit lehce a vzpřímeně. Dokázat dětem citlivě opravovat tak, aby je neodradil od další práce. A samozřejmě mít smysl pro organizaci, dbát na bezpečnost a kázeň a správně sestavit a vést hodinu.

4.1.1 Správné držení těla

Dobře prováděná pohybová a taneční praxe rozvíjí pružné svalstvo, pohyblivost všech kloubů a dobrý krevní oběh. Dále posiluje dýchací orgány a podporuje správnou srdeční činnost. Vady držení těla, které se u dětí nejvíce vyskytují, jsou důsledkem špatných návyků (kulatá záda, vysedlé lopatky, prohnutí páteře v bederní části, skoliotické vybočení páteře, uvolněné břišní svalstvo a ploché nohy). Cviky pro správné a vzporné držení těla zařazujeme do všech lekcí, třeba jen jako kontrolu. Podle docentky Jarmily Krychlové se správné držení těla procvičuje nejprve v lehu na zádech, sedu a později ve stoji (Šimsová, 1988).

4.1.2 Základní polohy

Základní polohy jsou takové polohy, ze kterých začínáme a v nichž také ukončíme jednotlivé cviky. Uvádím zde jen ty základní.

Stoj spatný

Za základní postoj správného držení těla můžeme považovat stoj spatný. tzn., že paty směřují k sobě, špičky naopak směrem od sebe. Kyčle jsou mírně vytočeny a váha těla je přenesena na přední část chodidel. Břišní svaly jsou stažené, stejně tak i svaly hýžďové. Široká ramena, hlava je rovnoběžná se zemí a brada kolmo ke krku (Jeábková, 1986).

Leh na zádech

Leh na zádech, paty jsou těsně u sebe, špičky protažené. Ruce volně připažené podél těla, malíkovou hranou se dotýkají země. Ramena široká, tělo je směrem k zemi. Lopatky nechat volně ležet a nestahovat je k sobě. Hlava je protažená tak, že brada je s krkem v pravém úhlu.

Nejčastější chyby: nedostatek citlivosti osy tělní, odklon hlavy nebo dolních končetin, nezvládnutá pánev, nadměrné prohnutí v bederní části páteře, ramena vytažená nebo předsunutá (Jeábková, 1986).

Leh na břiše

Celé tělo je v protažení od hlavy až po špičky u nohou. Ruce jsou složeny podélně. Paty jsou u sebe a celý trup v protažení. Hýžďové svaly stažené.

Nejčastější chyby: nedostatečné protažení uvolněných sedacích svalů, vytažená ramena (Jeábková, 1986).

Sed (vzpor vzadu sedmo)

Hlava a celé tělo jsou vzpřímené. Ruce podél těla, konečky prstů se lehce dotýkají země. Hlava nesmí být ani v předklonu ani v záklonu. Široká ramena a zvednutá hrudní kost.

Nejastjší chyby: předklon, záklon i rotace trupu, pokleslé držení hrudníku, neprotážená šíje, nakloněná hlava, skleslá ramena (Jeábková, 1986).

Sed zklížený skřmo (turecký sed)

Nohy jsou předkloněny jedna přes druhou a chodidla zůstávají ležet na zemi. Ramena jsou široká, ruce volně podél těla s dlaněmi položenými na kolenou. Hlava a trup jsou v protažení.

Nejastjší chyby: předklon, záklon i rotace trupu, pokleslé držení hrudníku, neprotážená šíje, nakloněná hlava, skleslá ramena (Jeábková, 1986).

Sed roznožný

Tento sed, je totožný se vzporem vzadu sedmo, jen nohy jsou roznožené. Tím je váha více rozložena a cvik se stává lehčím.

Nejastjší chyby: předklon, záklon i rotace trupu, pokleslé držení hrudníku, neprotážená šíje, nakloněná hlava, skleslá ramena (Jeábková, 1986).

Klek

Při tomto cviku svírají bérce a stehna pravý úhel. Chodidla i kolena jsou položena na zemi v těsné blízkosti. Paže jsou volně podél těla.

Nejastjšími chybami jsou předklon, záklon i rotace trupu, nohy od sebe, skleslá ramena (Jeábková, 1986).

Klek únožný

Ze základního kleku přejdeme do polohy, kdy unožíme nohu, která je vytočena v kyčli, patou směrem dovnitř. Ruce volně podél těla.

Nejastjší chyby: rotace a zvedání pánve, prohnutí v bedrech, pánev posunuta vzad (Jeábková, 1986).

Klek p ednožný

Ze základního kleku přejdeme do polohy, kdy jednu nohu předložíme. Noha je v protažení s patou směřující dovnitř. Kýčel mírně vytočena. Ruce volně podél těla.

Nejčastější chyby: rotace a zvedání pánve, prohnutí v bedrech, pánev posunuta vzad (Jeábková, 1986).

Vzpor klečmo

Základní klek s napnutými rukama dlaněmi opřenými o zem, prsty směřují k sobě. Nohy a stehna jsou kolmé k zemi. Zatažené břišní svaly, tím nedochází k prohnutí v bederní páteři.

Nejčastější chyby: přílišné prohnutí v bedrech, uvolněné břišní svalstvo, nezvládnutá pánev, vytažená ramena, neprotážená šíje, skloněná hlava, vpadlý hrudník, vyhrbená záda (Jeábková, 1986).

4.1.3 Prápravné cviky

Při prázpavě se učitel musí držet několika zásad. Měl by brát v potaz, pro koho bude hodinu připravovat a posléze si vytyčit cíle a jeho chce dosáhnout. Jako další krok by si měl rozmyslet, jaký způsob nácviku vybere a jak při tom bude postupovat. Měl by předem rozmyslet, jak žáky namotivuje a samozřejmě by nikdy neměl zapomenout na vzápnou vazbu a správné celkové rozvržení hodiny (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

Prápravné cviky jsou nezbytné pro další cvičení.

Pohyby šíje a hlavy

Toto cvičení se začíná cvičit v nízkých polohách a ve stoji až tehdy, když děti naprosto ovládnou správné držení těla. Měly by si dokonale uvědomit postavení hlavy a ramen. Všechny tyto pohyby musí správně vycházet z hrudní páteře (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

Cvi ení ramen a ramenního kloubu

Ramenní kloub nám umož ňuje veliký rozsah pohybu, protože je to nejvoln ější kloub v lidském t ěle. P i správném postavení by m ěly d ěti mít široká ramena a táhnout je sm ěrem k zemi. Polohy nižší jsou nejlepší pro za átek tohoto cvi ení, protože p i vyšších polohách se ěasto zapomíná na správné držení t ěla. Cvi it by se m ělo nejd íve pozvolna a postupn ě p ídávat na tempu. V této oblasti cvi ení bychom nem ěli zapomínat na cviky v kloubu loketním, na procvi ení ruky a prst ě (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Cviky páte ě

Páte ě je velmi d ěležitá ást t ěla pro jeho správné držení. P i pohybu ji d ělíme na ást horní a dolní avšak p i cvi ení se musíme soust edit na celou její plochu i s pánví. Provádíme její ohýbání ve všech sm ěrech, otá ení, kroužení, vln ění, protahování a uvoln ění (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Pohyby trupu

K pohybu trupu nám zcela napomáhá páte ě, která spolu s pánví p i pohybu trupu spolupracuje. Používáme klony, které napomáhají k celkové pohyblivosti (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Pohyby pánve

Tato poloha je významná nejen pro správn ě držení t ěla, ale i pro zdraví celkov ě. Pánev je mírn ě v p edklonu a se stehny svírá tupý úhel. Pro její správnou polohu je zapot ebí pevn ě b ěišn ěí, hýž ěové a stehenn ěí svalstvo. Pánev má n ěkolik p echodných poloh: kolmou, podsunutou a vysunutou (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Pod epy a d epy

P i t chto cvi ení se procvi uje ky elní kloub. Omezujeme jejich množství v hodin , protože jsou to cvi ení namáhavá. Tyto cviky nám slouží jako skoková pr prava a posilují celé dolní kon etiny (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Procvi ení chodidel

P i procvi ování nesmíme zapomínat ani na chodidla, která postupn napínáme a uvol ujeme. D ležité je zam ít se i na zpev ování klendby (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Cvi ení pro zvýšení pohyblivosti ky elního kloubu

Zatímco je kloub ramenní nejvoln ějším kloubem v t ěle, tak u ky le už tomu tak není. Její pohyblivost zvyšujeme tím, že prokrvíme svaly a vazy, které jí obklopují. Procvi ování je nejlepší provád ět u opory, kterou se dotýkáme jen lehce prsty s mírn nataženou paží.

Pro oživení cvi ení m ěžeme cvi ít pohyblivost i ve dvojicích. Je však pot eba dobrá organizace. Pohlídat by se m ělo, aby si žáci zhruba odpovídali výškov ě a neustále si m ěnili své role. Cvi ení ve dvojici jsou vhodná pro cvi ení síly, na která bychom v pohybové pr prav ě nem ěli zapomínat. Pat í sem posilování, odpory, p etahy, p etlaky (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Ch ze

Je to nejpřirozenější pohyb člověka v běhu. I když by se mohlo zdát, že je krok velmi jednoduchý, opak je pravdou a dá velkou práci docílit správnosti provedení. Z tohoto důvodu bychom měli cvičení chůze začít do každé hodiny. Chůze se nejlépe procvičuje za použití hudby nebo zpěvu. Učit se jí můžeme nejen samostatně, ale i ve dvojicích i skupinkách. Správné provedení chůze by mělo být přesné, ku nohy s došlapem na celé chodidlo. Celé tělo by mělo být vytažené z pasu a ruce by měly provádět sešlapanou práci.

Nejčastější chyby: tělo není dostatečně protaženo do výše, ramena jsou skleslá, posunutí žíly kupedu se neuskutečuje nakloněním celé osy těla vpřed již od hlezenních kloubů. Neovládnuté držení pánve má v elní rovině má za následek zavěšení pánve na kyčelní kloub výkročné nohy, protilehlý bok tím klesá dolů a chůze je rozviklaná. Chybí vztah k prostoru, chůze neplyne v souvislém proudu, je pouhým azením kroků (Šimsová, 1988).

B h

Rychlejší tempo zcela odpovídá dětem. Stejně jako chůzi ji začneme skoro do každé hodiny. Při začínání s tanečním během využíváme již získané poznatky z chůze. Při pohybu plynule stídáme kroky odrazem od země vpřed. Paže jsou v těsnosti v souhře nebo jimi dotváříme pohyb. Při běhu můžeme mít někdy pocit letu. Kroky mohou být krátké nebo je podle potřeby protahujeme.

Nejčastější chyby: nedostatky v držení těla, nesprávný způsob přenášení váhy, chybí zvládnutí držení pánve, nezvládnutý mechanismus kroku, těžkopádný dopad a odraz, malá „hudebnost“ celého pohybu a citlivost prostoru (Šimsová, 1988).

Skoky

Skok je pohyb, při kterém se v okamžiku tla nedotýká zem. Skok není jednoduchý a má několik fází: odraz, let a dopad. Dodržujeme při něm správné držení těla. Odraz probíhá přes špičku až na patu. Následně dopadneme do podlahy a nakonec nohy dopneme v kolenou. Skok je několik druhů: dálkové, výškové, střížné, překlápové, jelení (Šimsová, 1988).

4.2 Taneční praxe

4.2.1 Základní taneční kroky

V taneční výchově se uvádí celkem 5 základních tanečních kroků:

Cvalový poskok

Tento krok vychází z kroku pískuných, který provedeme pískunem, odrazem a následným skokem vzhůru. Hrudník směřuje směrem vzhůru, ruce podél těla. Kroky by měly plynout jeden za druhým. Cval provádíme vpřed, vzad, stranou, se změnou směru. Procvičovat ho můžeme jednotlivě, ve dvojicích a pomocí her zábavnou formou (Jeábková, 1986).

Poskocný krok

Je to krok, který je spojením běhu s poskoky. U dětí je velmi oblíbený. Dokážou se při něm dobře uvolnit a navazují dobré klima. Dbát na to, aby odrazy byly přesné do rytmu, ostré a dynamické. Existuje poskocný krok: měkký, ostrý, lehký, těžký, vysoký, nízký, zrychlovaný (Jeábková, 1986).

Polkový krok

Skládá se celkem ze tří kroků a to: krok, sun, krok. Sun provádíme přísunem zadní nohy k noze nakročené. Polku nacvičujeme samostatně, ve dvojicích, kolektivně, s držetím i bez a s využitím náčiní (Jeábková, 1986).

Valíkový krok

Tento krok je jeden z nejnárovnějších. Je pro něj potřeba spousta dovedností. Třídobý krok, kdy se přes krok přenesou váha, následuje zhoupnutí protažením kolen a došlápnutím. Celé to by mělo být ve vznešené pozici. Existuje valíkový krok: vpřed, vzad, s otáčením, skokem (Jeábková, 1986).

Mazurkový krok

Nejjednodušší mazurkový krok se skládá z přísunu něho doskočení na výkrokovou nohu a dvou poskoků na druhé noze. Doskok i poskoky provádíme na plném chodidle s pérováním v kolenou i nártách.

1. doba – doskok s dopnutím na levou nohu
 2. doba – poskok na pravé – levou při postupu vpřed p ednožit, při postupu stranou unožit
 3. doba – jako 2. doba
- (Jeábková, 1986)

4.2.2 Improvizace

Je to taneční projev, který využívá spontánnosti pohybu. Improvizace je velice důležitá pro umlecký rozvoj dítěte. U dítěte se snaží pohyb dítěte určitým způsobem usměrnit, avšak celkové provedení je zcela na něm.

Je potřeba, aby se žák při improvizaci cítil dobře. Prohlubuje se vztah k hudbě, zdokonalují se pohybové dovednosti, zlepšuje se estetika pohybu. U dítěte musí správně namotávat a zvolit vhodný hudební doprovod. Měl by brát na vzhled, že jde o pojetí nikoliv a samotnou techniku pohybu a podle toho hodnotit (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

4.2.3 Kolektivní citění a vzájemné vztahy

Každé dítě, během svého života, patří do různých skupin. Nejedná se pouze o skupiny sportovní, herní, ale patří sem i škola, povolání, rodina. Cvičení v kolektivu má na dítě velký vliv. Napomáhá k uspokojení potřeb. Dítě se naučí spolupracovat. U dítěte se socializaci. Vzdělává, co je to zodpovědnost a tolerance k druhým. Naučí se je vnímat a naslouchat jim. Rozvíjí tím svoji zodpovědnost, komunikativnost, občanské a sociální kompetence. Zvyšují si své sebevědomí a nebojí se vystoupit před ostatními. Jsou to všechno věci, které jim usnadní existenci v běžném životě.

Skupina má pro život jedince obrovský význam. Lidé ve skupině se učí držet spolu za každé situace a dodržují určitá pravidla a disciplínu. Vzájemně se motivují k lepšímu výkonu a utužují vzájemné vztahy (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

Držení v kruhu

Kruh v dětech vzbuzuje pocit kolektivu a vzájemného spojení. Držení za ruce k tomu ještě přidává pocit jistoty. Držení můžeme rozlišovat (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

Držení v ád

Když d ti postavíme do ády, rozvíjíme tím vztah vedoucího žáka k žák m stojícím za ním. Všechny d ti v ád mají sv j úkol. První odpovídá za ostatní, poslední zase za to, aby se áda nerozpojila a ostatní žáci, drží ádu pohromad (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Podávání rukou

Nejde o podání rukou jako v b žném život , ale o tane ní podání. Ruce si žáci podávají ve v tšin inností provád ěných v hodinách. P stují si tak vzájemné vztahy (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

P edávání a pohyb s ná iním

Dále se vzájemné vztahy rozvíjejí p edáváním r zného ná iní. Využíváme pohyby, které vyžadují sílu, tlaky, tahy, p etahování (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

Kontakt pohledem

D ti se p i spoust cvi ění a hrách setkávají o ním kontaktem, což je nejvyšší stupe rozvoje vzájemných vztah (Je ábková, 1986; Šimsová, 1988).

4.2.4 Prostory

Důležitostí prostorů, ve kterém výchova probíhá, se často podceňuje. Málo kdy, si však můžeme vybírat, ale musíme se alespoň snažit zmírnit některé nepříznivé vlivy.

V místnosti by neměl být zbytečný nábytek z důvodu nebezpečí úrazu a také z hlediska prostoru. Místnost by měla být dostatečně osvětlená a měla by mít možnost větrání. Podlaha by měla být hladká a co nejméně kluzká. Barevnost působit do určité míry, aby místnost co nejvíce rozvíjela fantazii. K dispozici by měly být základní nástroje, klavír, magnetofon. Měl by zde být gymnastický koberec nebo žínky, podložky na cvičení, míčky, obruče, švihadla. Toto je jen základní vybavení. Myslím si, že dnešní doba již nabízí spoustu náčiní a výrobků, které dokážou výuku zpříjemnit. Záleží už jen na finančních prostředcích školy a její vybavenosti (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

4.2.5 Cvičební úbor

V dnešní moderní době už netrváme na stejnokrojích ve formě trenýrek a triček, avšak nějaké požadavky by učitel mít měl. Úbor by měl být především pohodlný. Měl by co nejvíce přiléhat k tělu, aby dle potřeb nevádal při pohybu. Na nohou by měly být pohodlné cvičky. Úbor se snažíme udržet čistý a v dobrém stavu (Jeábková, 1986; Šimsová, 1988).

5 Metodika práce

5.1 Skupina

Práce se zaměřuje na zážitky Taneční výchovy, se kterou je, podle odborníků (např. Hnízdilová, Malá), nejlepší začít v mladším školním věku. Právě na tuto skupinu dříve jsem se tedy rozhodla zaměřit. Testování probíhalo na základních školách v Mnichov Hradišti. Samotné pozorování potom probíhalo na 1. ZŠ v Mnichov Hradišti. V této škole jsem nejen uskutečňovala svou pedagogickou praxi, ale jsem zde také již několik let vedoucím Tanečního kroužku. Nutno dodat, že momentálně se ve skupině nachází dvanáct dětí a z toho je pouze jeden chlapec. Všechni odpovídají mladšímu školnímu věku (6-11 let).

5.2 Metody práce

Nejdříve jsem se rozhodla pro anketu pomocí nestandardizovaného dotazníku, která mi pomohla získat potřebné informace, s jejichž pomocí jsem mohla dospět ke konečným závěrům.

Z důvodu ověření některých údajů získaných z dotazníku a pro ověření mého souboru tanečních her, jsem se rozhodla pro metodu pozorování. Metodu jsem prováděla v tanečním kroužku při základní škole v Mnichov Hradišti, kterého jsme již několik let vedoucí. Výsledky zjištěné v anketě jsem konzultovala s pedagogickými pracovníky v Mnichov Hradišti, kteří mají letité zkušenosti s dětmi a konkrétně potom s paní Plíhalovou, která se věnuje tanci s dětmi již několik let.

5.2.1 Anketa

Jelikož se ve své práci zabývám dětmi mladšího školního věku, vytvořila jsem nestandardizovaný dotazník, který je určen právě této věkové skupině. Konkrétně dětem od 8 – 11 let (3. až 5. třída). Anketa se uskutečňovala po dobu jednoho měsíce na těchto základních školách v Mnichov Hradišti. U každého vyplnění jsem byla osobně přítomna z důvodu doplnění a upřesnění eventuelních nejasností.

Dotazník jsem rozdělila na 3 části. V první jsem se představila a sdělila dle tematické záležitosti své cíle, aby věděly, proč vůbec dotazník vyplní.

Druhá část dotazníku je zaměřená na samotné otázky, pomocí kterých získávám potřebné informace pro svůj výzkum.

V části třetí jsem se s dětmi rozloučila a poděkovala za spolupráci.

Dotazník obsahuje celkem 14 otázek. Ty jsem použila jak otevřené, tak i uzavřené.

Otázka 1 zjišťuje, jakého pohlaví dotázaný je.

Otázky 2–5 jsou zaměřené na zdraví a pohyb. Zjistila jsem tím, jakou představu o zdraví děti mají. Jestli mají rády pohyb a považují ho ve svém životě za důležité. A jestli samy nějaký pohyb aktivně provozují.

Otázky 6–9 pro mě zjišťovaly, co si děti myslí o tanci. Zda patří do jejich života a běžně s ním setkávají. Zajímalo mě, jestli mají ostychnout se projevit před ostatními a při jakých příležitostech se s ním setkávají.

Otázku 10 jsem formulovala tak, abych zjistila, jak tanec na děti působí. Jaké pocity v nich vyvolává a jak se při něm cítí.

Otázky 11–14 zkoumaly, zda se děti s tancem setkávají, nejen ve svém volném čase, ale i v hodinách Tělesné výchovy. Jestli znají nějakou taneční hru a zda by chtěly mít možnost setkat se s tancem v TV.

Všechny otázky jsem se snažila vyjádřit co možná nejjednodušeji. Děti pouze kroužkovaly odpovědi ANO x NE a na které pak ještě musely doplnit vlastní jednoduchou odpověď. Udělala jsem to z důvodu nižšího věku dotázaných a jejich nevyzrálé schopnosti srozumitelně se vyjadřovat. Viz příloha.

5.2.2 Pozorování

Před samotným začátkem pozorování jsem si určila několik cílů.

Zjistit, jestli je tanec blízký dětem a zda ho můžeme považovat za komplexní výchovu. Jestli taneční hry podporují tělesnou zdatnost a rozvíjí další schopnosti a dovednosti žáků. Zjistit, v čem jim mohou hry prospět, v čem naopak uškodit a jak na ně celkově působí. Pozorování bude plánované. Jeho průběh bude probíhat v hodinách tanečního souboru pro 1. ZŠ Mnichovo Hradiště. Budu se snažit o objektivitu a o přenesení pravdivého obrazu skutečnosti. Domnívám se, že tím, že jsou na mě dle zvyklé, tak se mojí přítomností skutečnost příliš nezmění.

5.3 Hry pro taneční-pohybovou přípravu

Jak už se zmiuji v úvodu, považuji hry za nejlepší možnost k osvojení taneční-pohybových dovedností zábavnou formou. Při studování dostupné literatury jsem zjistila, že existují soubory s takovými hrami. Jsou to ale většinou hry takové, které jsou náročné, buď na pomůcky, nebo na celkové vybavení třídy. Většina těchto sborníků například (Kulhánková, 2006, Petržela, 2001) totiž vyžadují, aby v místnosti, kde hry probíhají, byl přítomen klavír. Někdy vyžadují i náročně vybavenou třídu, což si mnoho škol po finanční stránce nemůže dovolit. Cvičení probíhá ve většině případů v tělocvičnách, kde klavír nenajdete. Počítá se totiž s tím, že se tu bude jen sportovat. Netvrdím, že je tomu tak všude, ale já osobně jsem se s takovou tělocvičnou ještě nesetkala.

Jelikož bych byla moc ráda, aby se můj soubor her dal využít i při běžných hodinách TV, rozhodla jsem se tyto faktory respektovat. Snažila jsem se tedy vytvořit hry jednoduché na pochopení, aby je mohly hrát všechny děti bez ohledu na již získané dovednosti a zkušenosti s nimi. Každý žák proto může být na jiné úrovni a při hrách by to nemělo vadit.

Snažila jsem se vytvořit takové hry, při kterých je potřeba minimální množství pomůcek a když už jsou nějaké nutné, tak aby byly ve školách běžně dostupné a nebo co nejméně finančně náročné.

Při hrách není potřeba klavír, využívá se při nich pouze jednoduchý přehrávací libovolnou hudbou. Výběr závisí pouze na učiteli, avšak neměl by tento krok nikdy podceňovat a brát ho na lehkou váhu. Na hudbu velmi záleží. Měla by odpovídat vkučnosti a učitel by jí měl vybírat s rozmyslem.

Hry mají v tšinou formu vypadávající, ne však všechny. Pro děti je to určitá forma motivace, proto doporučuji, aby žák, který vyhraje, byl nějakým způsobem odměněn. Já osobně s dětmi používám razítka Smolíky, která děti sbírají po celý rok do svých notýsk. Na konci se potom se touto a žák, který jich nasbíral nejvíc, se stane „králem“ her a je za to náležitě odměněn (samozřejmě i se všemi ostatními). Použít se ovšem může cokoliv jiného, třeba sladkost, potlesk, pochvala a další.

Pro lepší a přesnější orientaci ve hrách jsem vytvořila značky (obrázky), které jsou umístěny na začátku každé hry a ulehčí práci při rychlém výběru vhodné hry (viz. příloha . 2).

Zásobník

ROBOTI



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Mejdan století jenom pro děti – S tebou mě baví svět)

Doba trvání: do 10 minut

Vybereme jednoho žáka, který bude představovat arod je a postaví se do rohu. Ostatní žáci tančí v prostoru na hudbu. Když do prostoru vstoupí arod j, zahrnuje všechny děti v roboty. Ty se tak musejí chovat do doby, než prostor zase opustí. arod je přibíží mímě.

ZRCADLENÍ



Počet hráčů: sudý

Pomůcky: hudba (Šmoulí super disco šou – Jájá)

Doba trvání: do 15 minut

Žáci si vytvoří dvojice a postaví se proti sobě. Jeden z dvojice představuje zrcadlo a druhý se v něm prohlíží. Žák, který se právě prohlíží, se za něj nemůže hýbat do rytmu hudby. Naproti tomu, žák představující zrcadlo, se tak také musí chovat. To znamená, že musí napodobovat všechno, co jeho spoluhráč předvádí. Později se mohou zařít i pohybovat po prostoru. Po určité době si žáci role vymění.

PĚKÁŽKOVÁ DRÁHA



Počet hráčů: sudý

Pomůcky: hudba (Šmoulí super disco šou – Makarena), pěkážky

Doba trvání: do 15 minut

Žáci se ve dvojici pohybují tanečním krokem po místnosti až do chvíle, kdy učitel hudbu zastaví a sdělí žákům nastalou situaci například: vysoká voda, zlomená noha jednoho z tanečníků, kameny na cestě (míče), stromy v lese (židle), nízký strop, vítr, atd.

KDO DĚLÁ?



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Lidové písně pro děti 4 – Šly panenky silnicí), židle (o 1 méně než je počet žáků)

Doba trvání: do 10 minut

Po místnosti se rozestaví židle do kruhu (židlí je o 1 méně než je žáků). Na hudbu za sebou všichni tančit kolem židlí. V okamžiku, kdy přestane hrát hudba, tak se každý snaží co nejrychleji na nějakou posadit. Ten, na kterého žádná nezbyla, vypadá. Odebere se další židle a hra pokračuje až do doby než zbude poslední žák.

Obměna: tančení v párech

AFRI ANI



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Mejdan století jenom pro děti – Poslední noc), švihadlo (provaz, tyč)

Doba trvání: do 15 minut

Například místností se natáhne švihadlo (provaz, tyč). Úkolem žáků je protáhnout pod švihadlem aniž by se jakoukoliv částí těla dotkli země. Výška švihadla se postupně snižuje až dokud není kdo schopen ještě tančit.

Obměna: tančit lze i v párech, ale ten se nesmí za žádnou cenu pustit z tanečního držení.

KAT KLOBOUK



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Lidové písně pro děti 4 – Skákal pes), klobouk

Doba trvání: do 20 minut

Žáci se dají do tance a předávají si mezi sebou z hlavy na hlavu klobouk. Ten žák, který bude mít klobouk na hlavě v okamžiku, kdy přestane hrát hudba, předá klobouk žákovi stojícímu poblíž a sám vypadá ze hry.

Obměna: tanec v párech

P EDVÁD



Po et hrá : libovolný

Pom cky: hudba (Lidové písni ky pro d ti 1 – Polámal se mravene ek)

Doba trvání: do 30 minut

Vybere se jeden žák a ten se pošle za dve e. Mezi ostatními se zatím vybere jeden, který bude „ p edvád “ a ostatní budou napodobovat jeho pohyb. Všichni žáci se dají na hudbu do pohybu podle p edvád cího žáka. Poté se zavolá žák, který byl doposud za dve mi a hádá, kdo p edvádí. Až uhodne, tak se vym ní a to tak, že žák, který p edvád l, jde za dve e.

SOCHY



Po et hrá : libovolný

Pom cky: hudba (Lidové písni ky pro d ti 3 – Okolo Hradce)

Doba trvání: do 15 minut

Všichni se postaví za u itele a na hudbu za nou tan it sm rem, kterým se pohybuje. V okamžiku, kdy se u itel zastaví a oto í, tak se nikdo nesmí ani pohnout. Z žák se stávají sochy do té doby, než se u itel oto í nazp t a dá se znovu do pohybu. Jestliže u itel zahlédne n koho, jak se hýbe, tento žák vypadává ze hry. Vít zem je žák, který ve h e z stane nejdéle.

BARVÍ KY



Po et hrá : libovolný

Pom cky: hudba (Lidové písni ky pro d ti 2 – B ží liška k táboru)

Doba trvání: do 10 minut

Žáci tan í na tane ní skladbu. V okamžiku, kdy hudba hrát p estane (u ítel vypne), vyvolá u ítel jakoukoliv barvu, která se nachází v dané místnosti. Úkolem žák je barvu co nejrychleji najít a dotknout se jí. Ze hry vypadává žák, který to stihne jako poslední. Hraje se do té doby, než zbude jeden žák ve h e.

Obm na: místo barví ek m že u ítel zvolit n jaký úkol (sed, leh,...) nebo v c v místnosti, které se musí žáci dotknout.

SLEPÁ BÁBA



Po et hrá : sudý

Pom cky: šátky, hudba (Sluní ko, sluní ko, popojdi mali ko – Budulínek)

Doba trvání: do 10 minut

Jednomu ze dvojice se zavážou o i šátkem a druhý si najde n jaké místo v prostoru. Zapne se hudba (ze za átku ne p íliš rychlá) a žák se šátkem na o ích za ne pomalu tan ít po prostoru a hledat svého spoluhrá e, který mezi tím vydává p edem domluvený zvuk. Když se dvojice úsp šn najde, tak spolu za ne tan ít do té doby, než se shledají všechny páry. P i další h e se dvojice vym ní.

VOLÁM ÍSLO



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Mejdan století jenom pro děti – Rychlík jede do Prahy), karty s čísly (obrázky)

Doba trvání: do 15 minut

Na začátku si každý žák vylosuje jednu kartičku s číslem. Zapamatuje si, co je na ní a kartičku vrátí. Potom všichni vytvoří kruh a na hudbu začnou tančit. Učitel začne vyvolávat čísla a ty musí tančit uprostřed kruhu do doby, než je vyvoláno číslo jiné. Pro ztížení hry může učitel vyvolávat i více čísel na jednou.

Obměna: místo čísel se dají použít obrázky, slovní spojení, jména, zvířata, atd.

SMÍM PROSIT?



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Lidové písně pro děti 3 – Kalamajka), košť (smeták)

Doba trvání: do 15 minut

Vybere se jeden žák, který dostane košť a musí s ním tančit (nejméně 20 vteřin). Ostatní žáci tančí kolem něj. V okamžiku, kdy žák upustí košť na zem, hra začíná a žák se snaží chytit jiného. Ten, který je chycen, musí převzít košť a zatančit si s ním.

Obm na: hra m že probíhat i v párech, kdy se žák snaží chytit jednoho z páru a toho potom nahradí.

POZOR BRÁNA!



Po et hrá : libovolný

Pom cky: hudba (Šmoulí super disco šou – Jájá)

Doba trvání: do 15 minut

Vyberou se dva žáci, kte í se postaví proti sob a nad hlavami spojí ruce. P edstavují tím bránu. Ostatní musí protan it touto bránou. Když p estane hrát hudba, dají žáci p edstavující bránu ruce dolu. Dvojice, která z stala uvnit , vypadla a nahradí dvojici dosud tvo ící bránu.

BALÓNKOVÝ TANEC



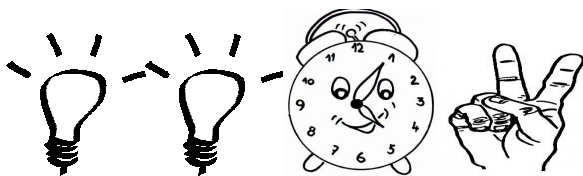
Po et hrá : dvojice a více

Pom cky: hudba (Sluní ko, sluní ko, popojdi mali ko – Vodník), nafukovací balónky

Doba trvání: do 30 minut

Žáci obdrží do dvojice jeden balónek, který musí b hem tance pinkáním neustále držet ve vzduchu. Pár, který balónek upustí na zem, vypadává ze hry.

PEXESO TANCE



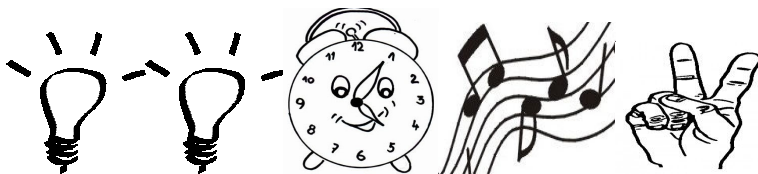
Počet hráčů: sudý, nejméně však 8

Pomůcky: žádné

Doba trvání: do 30 minut

Nejprve pošleme 2 hráče za dveře. Poté se do dvojic rozdělí ostatní žáci. Páry si mezi sebou domluví taneční krok, který si zapamatují. Žáci zaujmou místa po prostoru, jako když na stole rozmícháme klasické pexeso a zavoláme dříve za dveřmi. Ti si stihnou (nebo ten mladší) a vítěz je první na tahu. Vybere jednoho žáka a ten mu musí předvést svůj krok a následně ještě jednoho, který taktéž předvede. Úkolem je najít žáky, kteří předvedli stejný pohyb a tvoří pár. Páry, které jsou nalezeny, se odchází postavit za žáka, který je našel. Vítězem se stává žák s větším počtem nalezených dvojic.

DO POSLEDNÍHO DECHU



Počet hráčů: sudý

Pomůcky: hudba (Šmoulí super disco šou – Party tačky šmouly)

Doba trvání: do 45 minut

Tančí se v párech a nepřetržitě. Po každých zhruba 10 minutách nastává bužetická vložka, kdy se páry musí dát do buhu a ubíhnout určitou část a poté jdou opět tančit. Pár se nesmí za žádnou cenu pustit, nesmí přestat tančit a ten, který po bužetické vložce doběhne poslední, vypadá.

NESPADNI!



Počet hráčů: sudý

Pomůcky: hudba (Sluníčko, sluníčko, popojdi malíčko – Kabrňák Ferda), míček (jablko, pomeranč, novinová kulička,...)

Doba trvání: do 20 minut

Každá dvojice dostane míček (pomeranč, noviny,...), který si umístí mezi své nohy. Během hry se musí neustále tančit a dvojice nesmí předmět za žádnou cenu upustit, jinak vypadává.

Tip pro učitele: čím vícekrát se střídá taneční rytmus, tím zajímavější se hra stává.

Obměna: Polohu míčku měníme: mezi boky, záda, nohy, kolena, atd.

PRÁSK!



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Sluníčko, sluníčko, popojdi malíčko – My jsme přátelé), nafukovací balónky, provázky

Doba trvání: do 30 minut

Každému žákovi se uvažuje za kotník jeden balónek a s ním musí žák neustále tančit. Jeho úkolem je snažit se vyadit, co nejvíce protihrát, zašlápnutím a následném prasknutí balónku. Zároveň musí uchránit ten svůj. Žák, který přijde o balónek, vypadá ze hry.

TAJUPLNÝ KOŠÍK



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: košík, lístečky s úkoly, hudba (Lidové písněčky pro děti 4 – Komáři se ženili)

Doba trvání: do 30 minut

Žáci tančí v prostoru a předávají si mezi sebou košík s úkoly. Žák, který drží košík v moment, kdy učitel vypne hudbu, si musí vytáhnout jeden lístek a splnit úkol, který je na něm napsaný (10 kliků, 20 dřepů, zatančit břišní tanec,...). Hra pokračuje při opětovném zapnutí hudby, kdy si žáci znovu předávají košík a tančí.

PING-PONG



Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: hudba (Sluníčko, sluníčko, popojdi malinko – Holky z naší školky), lžice, pingpongové míčky

Doba trvání: do 15 minut

Každý žák dostane lži ku, na kterou umístí mí ek. Úkolem je tan it, aniž by mí ek spadl na zem. Tato hra je možné uskute nit i ve dvojice, kdy pár dostane jednu lži ku s mí kem a drží ji dohromady.

Ob ma: protan it ur itý úsek bez pádu mí ku, jinak se musí vrátit na start a jít znovu. Vyhrává nejrychlejší.

PE Í KO



Po et hrá : libovolný

Pom cky: hudba (Lidové písni ky pro d ti 4 – Andulko šafá ová), kuli ky vaty (novin, polystyrenu)

Doba trvání: do 15 minut

Každý žák dostane vatovou kuli ku, která p edstavuje lehou ké pírkó. Úkolem žák je tan it s ním. Pohazovat ho, udržet na r zných ástech t la, ale za žádnou cenu ho nesmí upustit na zem. Komu pírkó spadne, vypadá ze hry. Ten, kdo z stane poslední, se stává pta í královnou (králem).

PAM TNÍ MAZURKA



Po et hrá : sudý

Pom cky: hudba (Lidové písni ky pro d ti 4 – Já do lesa nepojedu), líste ky, papíry, tužky

Doba trvání: do 10 minut

Žáci se rozdělí do dvojic a zaujmou taneční postavení pro mazurku*. Žák stojící jako zadní ve dvojici si vylosuje lístek a tajně si píše, co je na něm napsáno (zvíře, nábytek, ovoce, zelenina, stát,...). Na hudbu se začne tančit a píší tzv. okénku, žák sdělí své slovo každému, kdo projde. Úkolem putujících žáků je zapamatovat si co nejvíce slov. Hra se stopne, když se žák vrátí zpět ke své původní dvojici a jde zapsat na papír, která slova si pamatuje. Potom se zkontroluje, jaká například se v kruhu pohybovala. Který z žáků má nejlepší paměť?

*Mazurka: Tanec v kruhu. Jeden z dvojice stojí za zády druhého a drží se za ruce pokrčené v loktech. Všichni začínají tančit tak, že nejprve ukročí dvakrát vlevo (každý úrok na tři doby), pak dvakrát vpravo (každý úrok na tři doby). Na další tři doby otočí žák stojící vzadu žáka před sebou k sobě nejprve doleva a pak opět doprava (každé pootočení na tři doby). Končí se tím, že zadní žák otočí předního a za levou rukou ho pošle o dvojici dozadu. To se opakuje, než se přední žák vrátí zpět ke svému výchozímu partnerovi.

TICHÁ POŠTA



Počet hráčů: družstva o stejném počtu žáků

Pomůcky: hudba (Sluníčko, sluníčko, popojdi malíčko – Vešerní ek), lístečky s texty

Doba trvání: do 1 hodiny

Žáci se rozdělí do družstev a určí si po adí, v jakém budou postupně plnit úkol. První si přijdou pro lísteček s textem a dostanou zhruba 3 minuty na zapamatování. Poté učitel zapne hudbu a žáci musí odtančit na danou skladbu. Když skončí, mají žáci 3 minuty na předání zapamatovaných informací druhému žákovi ze svého družstva a ten musí také odtančit jednu skladbu. Hra trvá do doby, než se vystředají všichni ze družstva. Poslední žáci sdělí svůj text nahlas a porovná se, jak moc se liší od toho základního. Vyhrává družstvo s nejvíce shodujícím se textem.

Poznámka: nejlepší jsou krátké, dobře zapamatovatelné a srozumitelné texty.

PANTOMIMA



Počet hráčů: dvojice a více

Pomůcky: lístečky se scénami

Doba trvání: do 30 minut (záleží na počtu žáků)

Žáci se rozdělí do dvojic (popřípadě trojic, kvartetů, ...) a postupně si vylosují lísteček s tím, co mají předvést. Vysvětlíme jim, že předvést se dají i pocity, myšlenky, nálady a poté jim dáme zhruba 1 minutu na přípravu. V dalším kole předvedou zadaný úkol ostatním a ti hádají, co je na lístečku napsáno.

6 Výsledky a diskuze

6.1 Vyhodnocení ankety

Vyhodnocení jsem zvolila formou tabulek a graf. Nejprve zmiuji položenou otázku, co bylo jejím úkolem zjistit a výsledky. Když je možnost vybrání odpovědi, správnou jsem vyznačila tuším písmem. Otázky jsem vyhodnocovala pomocí tabulek. Výsledky jsou vždy uváděny celkově a potom rozděleny na pohlaví. Každá tabulka je pro lepší přehlednost přidána ještě graficky.

Otázka . 1

Jsi? : (Zakroužkuj.)

- a) Dívka
- b) Chlapec

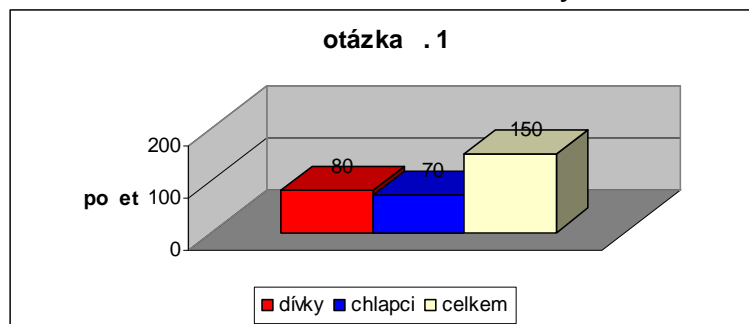
Otázka zjišťovala pohlaví dotázaných. Dotazník vyplnilo celkem 150 žáků ze tří různých základních škol v Mnichov Hradišti. Z toho bylo 80 dívek a 70 chlapců. Vyplnění dotazníku trvalo dětem přibližně 10 minut.

Vyjádření úasti žáků tabulkou

otázka . 1	počet	počet v %
dívky	80	53
chlapci	70	47
celkem	150	100

Tabulka 1

Grafické znázornění otázky . 1



Graf 1

Otázka . 2

Co si představuješ pod pojmem zdraví? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

- a) Když jsem krásný, mám drahé oblečení a jsem oblíbený.
- b) Když mě netrápí žádná nemoc, cítím se dobře a jsem v pohodě.**
- c) Když mám dobré známky a chovám se slušně.

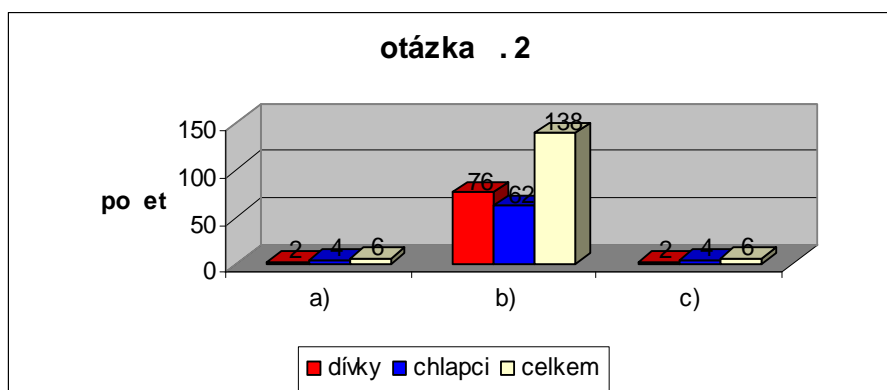
Otázka zjišťovala, jakou mají děti představu o zdraví. Dítě jsem nabídla tři možné odpovědi, ze kterých si mohly vybrat tu, která jim přišla nejvhodnější. 76 dívek odpovědělo, že zdraví je, když mě netrápí žádná nemoc, cítím se dobře a jsem v pohodě. Stejná odpověď dala i 62 chlapců. 2 chlapci a 4 dívky si myslí, že zdraví je, když jsem krásný, mám drahé oblečení a jsem oblíbený. Stejně tak dopadla i odpověď, že zdraví je, když mám dobré známky a chovám se slušně.

Vyjádření údajů tabulkou

Otázka . 2	počet		počet v %		celkem	celkem v %
	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
a)	2	4	2,5	6	6	4
b)	76	62	95	88	138	92
c)	2	4	2,5	6	6	4

Tabulka 2

Grafické znázornění otázky . 2



Graf 2

Otázka . 3

Myslíš si, že je pohyb d ležitý pro tvé zdraví? (Zakroužkuj vhodnou odpově .)

a) ANO

b) NE

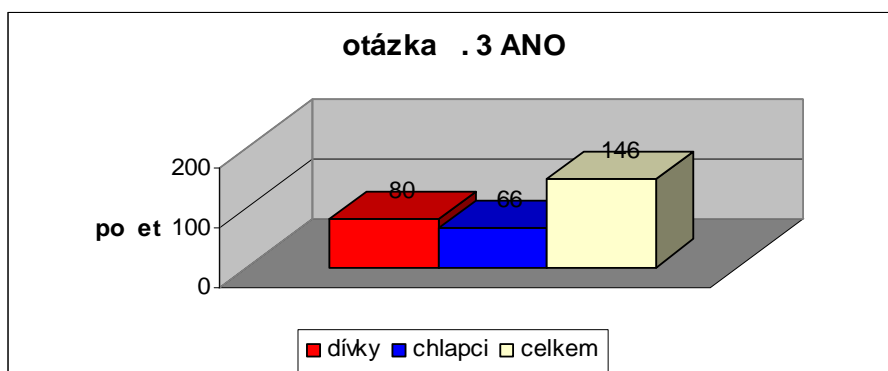
Otázka zjiš ovala, zda d ti považují pohyb d ležitý pro své zdraví. Zajímavé je, že všechny (80) dotázané dívky odpov d ly, že ano a pouze 4 chlapci nepovažují pohyb d ležitý pro zdraví.

Vyjád ení ú asti žák , odpov di ANO, tabulkou

Otázka . 3 ANO	po et	po et v %
dívky	80	100
chlapci	66	94
celkem	146	97

Tabulka 3

Grafické znázorn ní otázky . 3 (odpov ANO)



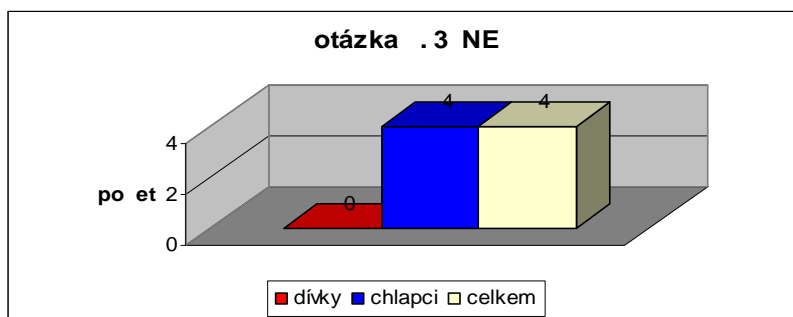
Graf 3

Vyjádření úasti žáků, odpovědi NE, tabulkou

Otázka . 3 NE	počet	počet v %
dívky	0	0
chlapci	4	6
celkem	4	3

Tabulka 4

Grafické znázornění otázky . 3 (odpovědi NE)



Graf 4

Otázka . 4

Sportuješ ve svém volném čase? (Zakroužkuj vhodnou odpověď a případně odpověď z.)

- a) NE
- b) ANO – Jaké sporty děláš?

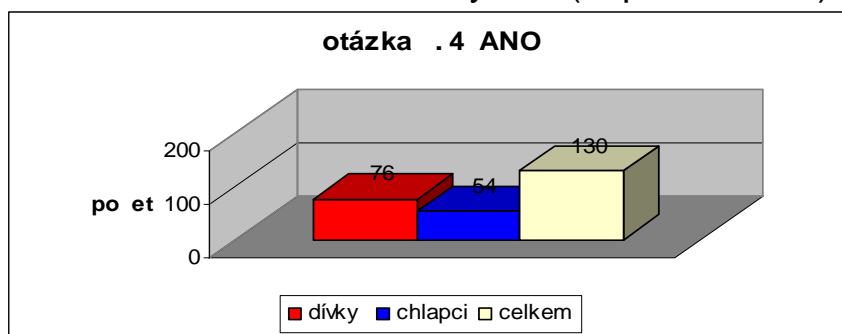
Otázka zjišťovala, jestli se žáci ve svém volném čase věnují sportu. Když ano, tak o jaký druh se jedná. Měli jsme překvapilo, že se o sport zajímá 76 dívek a 54 chlapců, což je poměrně vysoká částka. Pouze 4 dívky ve volném čase nesportují, chlapců 16. Některé děti považují za sport i procházku se psem. Obě pohlaví se zajímají o plavání, běh, jízdu na kole, lyžích, snowboardu, bruslích, fotbal a míčové hry.

Vyjádření úasti žák , odpov di ANO, tabulkou

Otázka . 4 ANO	po et	po et v %
dívky	76	95
chlapci	54	77
celkem	130	87

Tabulka 5

Grafické znázorn ní otázky . 4 (odpov ANO)



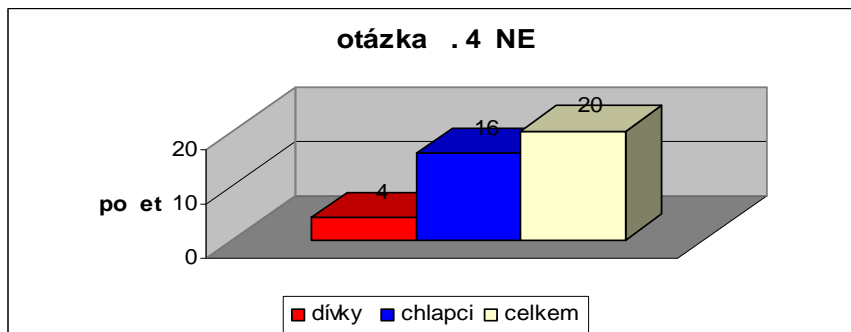
Graf 5

Vyjádření úasti žák , odpov di NE, tabulkou

Otázka . 4 NE	po et	po et v %
dívky	4	5
chlapci	16	23
celkem	20	13

Tabulka 6

Grafické znázorn ní otázky . 4 (odpov NE)



Graf 6

Vyjádření, druh sport dívek, dle oblíbenosti

Kolo, běh, bruslení, lyžování a snowboard, plavání, tancování, míčové hry, fotbal, skoky přes švihadlo, tenis, aerobic, cvičení v Sokole, bowling, florbal, badminton, squash, jóga, koně, koloběžka.

Vyjádření, druh sport chlapců, dle oblíbenosti

Fotbal, florbal, lyžování a snowboard, kolo, běh, stolní tenis, tenis, posilování, karate, skateboard, hokej, nohejbal.

Otázka 5

Navštívuješ nějakou zájmovou skupinu (kroužek)? (Zakroužkuj vhodnou odpověď a případně doplň.)

- a) NE
- b) ANO – Jaký?

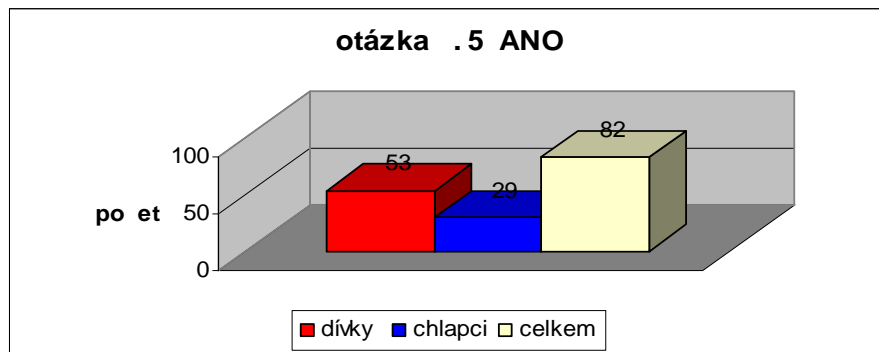
Otázka zjišťovala, zda děti navštívují nějakou zájmovou skupinu, když ano, tak jakou. Zajímavé je, že aťkoliv sportuje mnoho dětí, už méně z nich provozuje tuto aktivitu organizovaně. 82 žáků navštívuje nějaký kroužek a 68 nikoliv. Jak je vidět, existuje spousta kroužků, které mohou děti navštěvovat. Všechny nemusí být pouze pohybové, ale i vzdělávací, na rozvoj manuálních dovedností. Pro mě je zajímavé, že žádný chlapec nenavštívuje kroužek taneční, dívky 18.

Vyjádření úasti žák , odpovědi ANO, tabulkou

Otázka . 5 ANO	počet	počet v %
dívky	53	66
chlapci	29	41
celkem	82	55

Tabulka 7

Grafické znázornění otázky . 5 (odpovědi ANO)



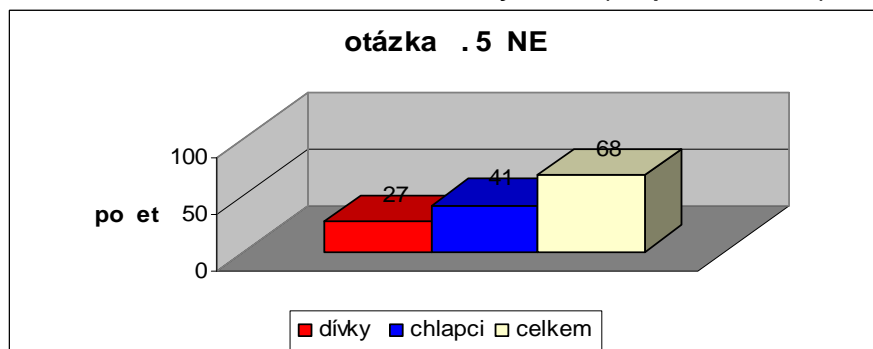
Graf 7

Vyjádření úasti žák , odpovědi NE, tabulkou

Otázka . 5 NE	počet	počet v %
dívky	27	34
chlapci	41	59
celkem	68	45

Tabulka 8

Grafické znázornění otázky . 5 (odpovědi NE)



Graf 8

Vyjádření, druh kroužků dívek

Tanec, Hra na hudební nástroj, Výtvarný, Aranžování, Hudební nauka, Zpívání, Dramatický, Keramický, AJ, Vaření, Sportovní, Sokol Hadrová škola, Tenis, ICT, Florbal, Turistický, Cyklistika, Koněrybářský, Plavecký.

Vyjádření, druh kroužků chlapců

Florbal, Fotbal, ICT, Turistický, Sportovní, Výtvarný, Stolní tenis, AJ, Dramatický, Hra na hudební nástroj, Loutkářský, Hokej, Sbor dobr. Hasičů, Práce se dřevem, Skaut.

Otázka . 6

Myslíš si, že máš tanec prospět tvému zdraví? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

a) ANO

b) NE

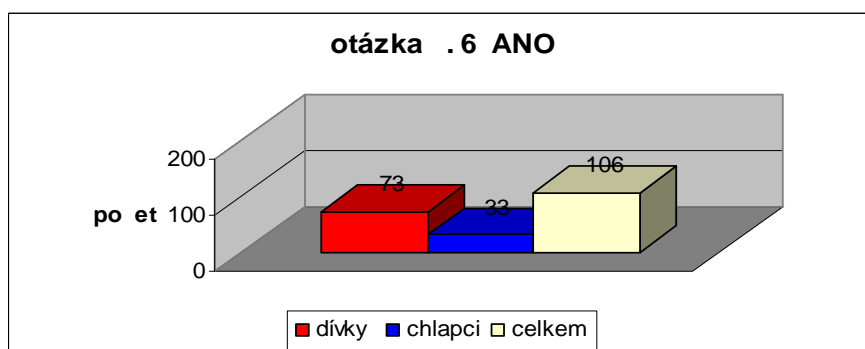
Otázka měla za úkol zjistit, zda žáci považují tanec, jako vhodný způsob, pro udržení svého zdraví. Celkem 73 dívek si myslí, že ano, chlapci pouze 33. Že tanec nemá prospět zdraví, si myslí 7 dívek a 37 chlapců.

Vyjádření úasti žáků, odpovědi ANO, tabulkou

Otázka . 6 ANO	počet	počet v %
dívky	73	91
chlapci	33	47
celkem	106	71

Tabulka 9

Grafické znázornění otázky . 6 (odpovědi ANO)



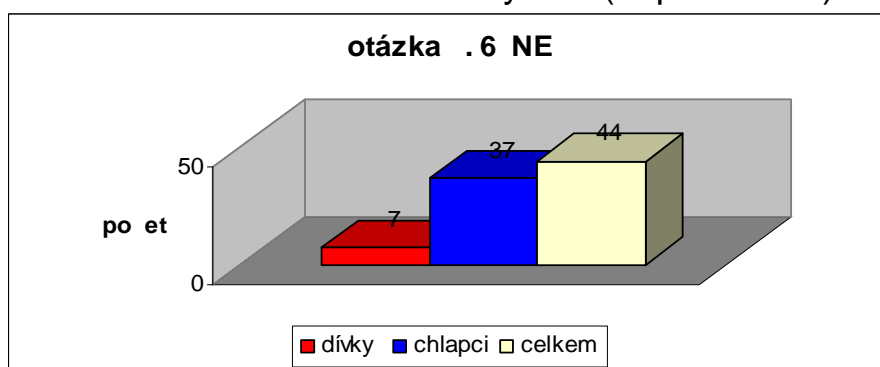
Graf 9

Vyjádření úasti žák , odpov di NE, tabulkou

Otázka . 6 NE	po et	po et v %
dívky	7	9
chlapci	37	53
celkem	44	29

Tabulka 10

Grafické znázorn ní otázky . 6 (odpov NE)



Graf 10

Otázka . 7

Tan íš rád? (Zakroužkuj vhodnou odpov .)

- a) ANO
- b) NE

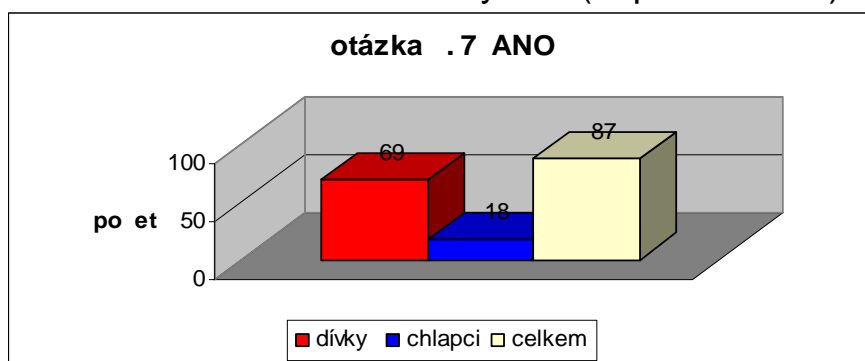
Zjiš ovala jsem touto otázkou, jestli mají d ti rádi tanec. Nep ekvapilo m , když odpov ano volily hlavn dívky a to konkrétn 69. Pouze 18 chlapc má rádo tanec a 52 ne. Dívek netan í rádo pouze 11.

Vyjadění úasti žák , odpov di ANO, tabulkou

Otázka . 7 ANO	po et	po et v %
dívky	69	86
chlapci	18	26
celkem	87	58

Tabulka 11

Grafické znázorn ní otázky . 7 (odpov ANO)



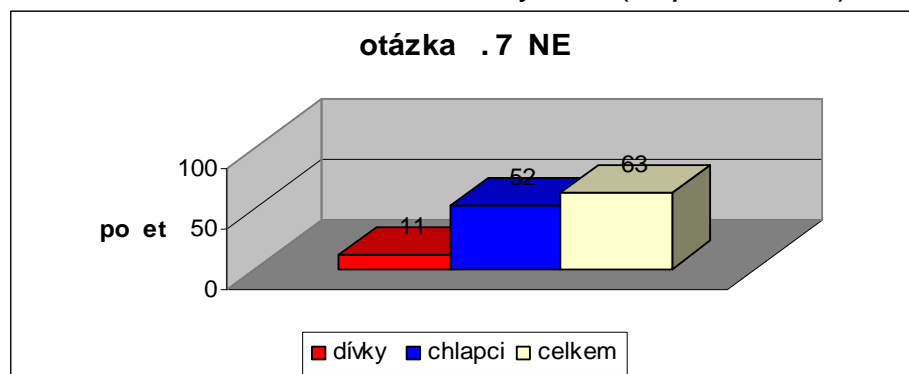
Graf 11

Vyjadění úasti žák , odpov di NE, tabulkou

Otázka . 7 NE	po et	po et v %
dívky	11	14
chlapci	52	74
celkem	63	42

Tabulka 12

Grafické znázorn ní otázky . 7 (odpov NE)



Graf 12

Otázka . 8

P i jakých p íležitostech v tšinou tan íš? (Odpov z.)

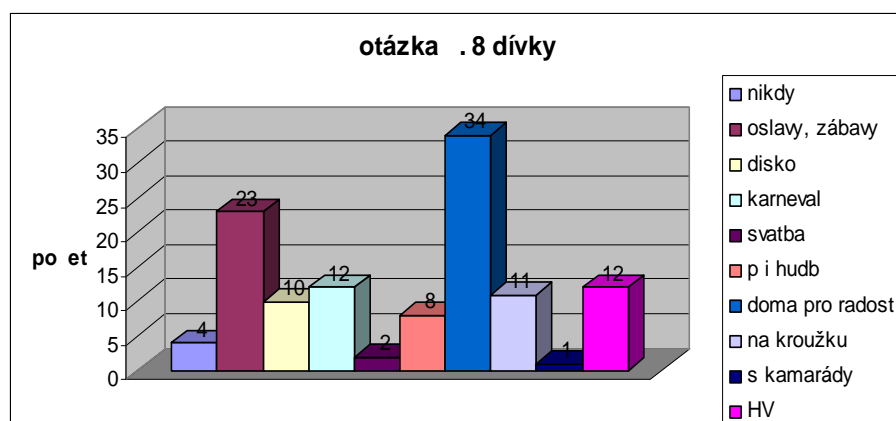
Zjiš ovala jsem, p i jakých p íležitostech, mají d ti možnost se s tancem setkat. V tšina d tí odpov d la na oslavách, zábavách, karnevalech. Mile m p ekvapilo, že 34 žák tan í jen tak pro radost.

Vyjád ení, p íležitostí k tanci dívek, tabulkou

Otázka . 8 dívk y	Po et
Nikdy	4
Oslavy, zábavy	23
Disko	10
karneval	12
Svatba	2
p i hudb	8
doma pro radost	34
na kroužku	11
s kamarády	1
HV	12

Tabulka 13

Grafické znázorn ní otázky . 8 (odpov dívk y)



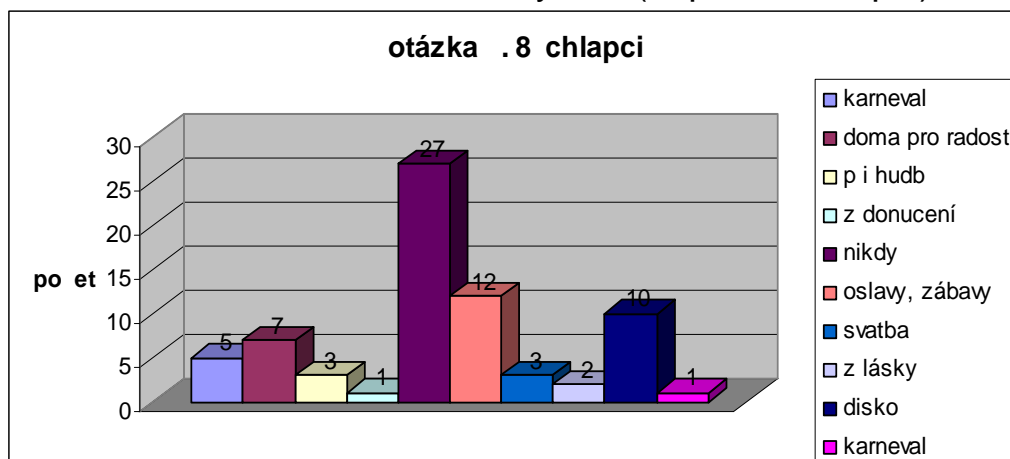
Graf 13

Vyjadření, p íležitostí k tanci chlapc , tabulkou

Otázka . 8 chlapci	po et
karneval	5
doma pro radost	7
p í hudb	3
z donucení	1
Nikdy	27
Oslavy, zábavy	12
Svatba	3
z lásky	2
Disko	10
karneval	1

Tabulka 14

Grafické znázorn ní otázky . 8 (odpov chlapci)



Graf 14

Otázka . 9

Vadí ti tan it p ed ostatními lidmi? (Zakroužkuj vhodnou odpov a p ípadn odpov z.)

- NE
- ANO – Pro ?

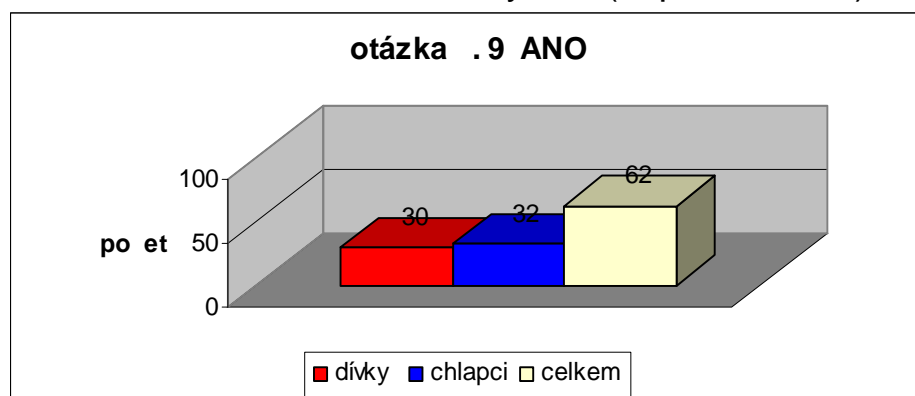
Otázka zjiš ovala, jestli mají dotázaní problémy, tane n se projevovat na ve ejnosti a z jakého d vodu tomu tak je. O ekávala jsem, že to bude ínit potíže více d tem, avšak 62 d tí odpov d lo, že ano a 88 ne. Avšak jsem se nespletla domn nkou, že nejv tší p ekázkou pro tanec na ve ejnosti je pocit trapnosti a studu.

Vyjádření úasti žák , odpov di ANO, tabulkou

Otázka . 9 ANO	po et	po et v %
dívky	30	37,5
chlapci	32	46
celkem	62	41

Tabulka 15

Grafické znázorn ní otázky . 9 (odpov ANO)



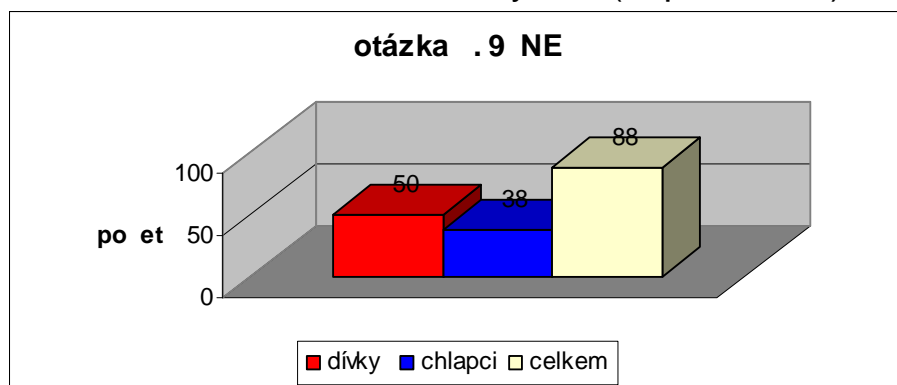
Graf 15

Vyjádření úasti žák , odpov di NE, tabulkou

Otázka . 9 NE	po et	po et v %
dívky	50	62,5
chlapci	38	54
celkem	88	59

Tabulka 16

Grafické znázorn ní otázky . 9 (odpov NE)



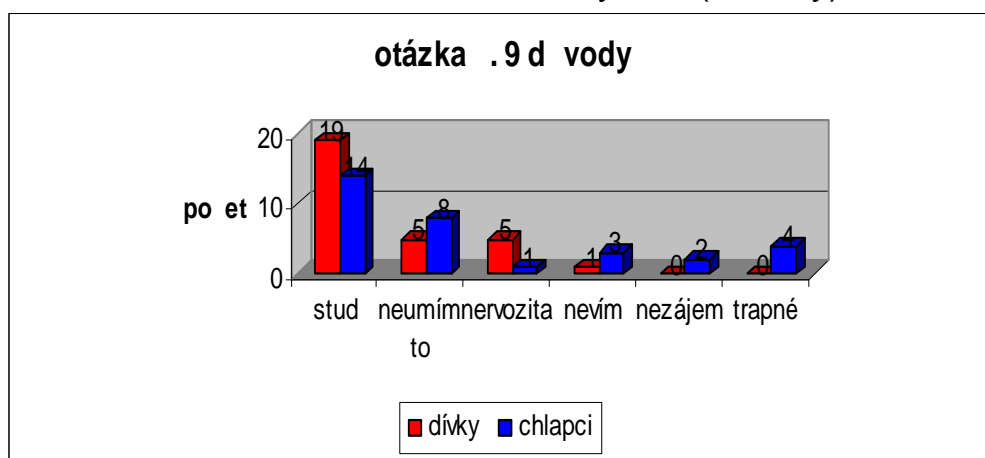
Graf 16

Vyjádření dle vodňák, kteří odpovídali ANO, tabulkou

Otázka . 9 d vody	počet	
	dívky	chlapci
Stud	19	14
neumím to	5	8
nervozita	5	1
Nevím	1	3
nezájem	0	2
Trapné	0	4

Tabulka 17

Grafické znázornění otázky . 9 (d vody)



Graf 17

Otázka . 10

Jaké pocity v tobě tancování vyvolává? (Označ křížkem ANO nebo NE v každém řádku.)

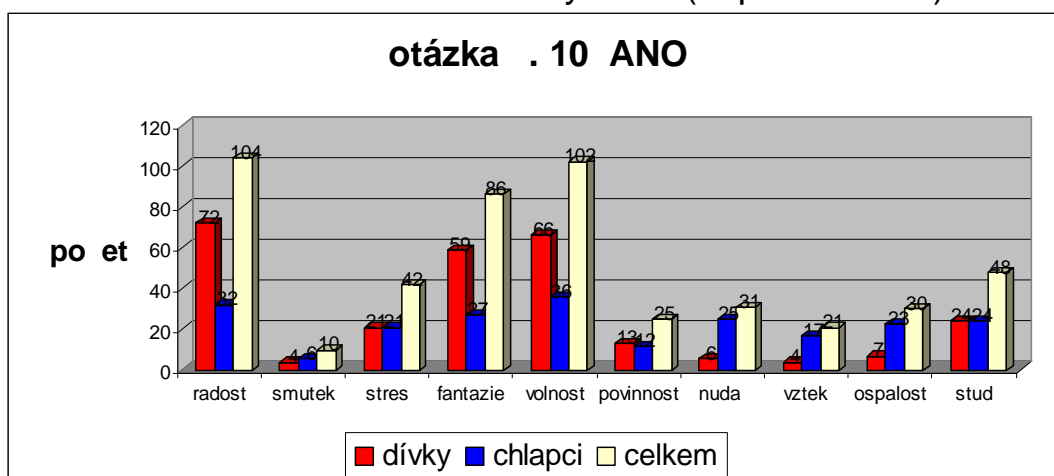
V této otázce jsem dala žákům na výběr z 10 pocitů a zajímalo mě, který z nich při tanci pociťují. Většina při tanci prožívá radost, volnost, fantazii. Z negativních pocitů byl vícekrát označen stud, stres, povinnost.

Vyjadření úasti žák , odpov di ANO, tabulkou

Otázka . 10 ANO	po et		po et v %		celkem	celkem v %
	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
radost	72	32	90	46	104	69
smutek	4	6	5	9	10	7
stres	21	21	26	36	42	28
fantazie	59	27	74	39	86	57
volnost	66	36	82,5	51	102	68
povinnost	13	12	16	17	25	17
nuda	6	25	7,5	36	31	21
vzteky	4	17	5	24	21	14
ospalost	7	23	9	33	30	20
stud	24	24	30	34	48	32

Tabulka 18

Grafické znázorn ní otázky . 10 (odpov ANO)



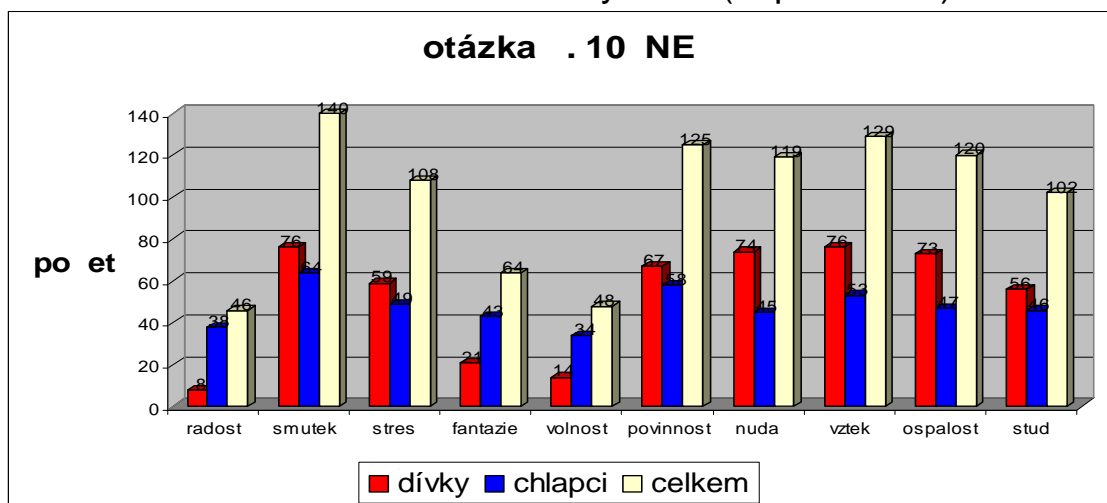
Graf 18

Vyjadření úasti žáků, odpovědi NE, tabulkou

otázka . 10 NE	počet		počet v %		celkem	celkem v %
	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
radost	8	38	10	54	46	31
smutek	76	64	95	91	140	93
stres	59	49	74	70	108	72
fantazie	21	43	26	61	64	43
volnost	14	34	17,5	49	48	32
povinnost	67	58	84	83	125	83
nuda	74	45	92,5	64	119	79
vztek	76	53	95	76	129	86
ospalost	73	47	91	67	120	80
stud	56	46	70	66	102	68

Tabulka 19

Grafické znázornění otázky . 10 (odpovědi NE)



Graf 19

Otázka . 11

Máš možnost setkat se s tancem i v hodinách Tlesné výchovy? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

- a) ANO
- b) NE

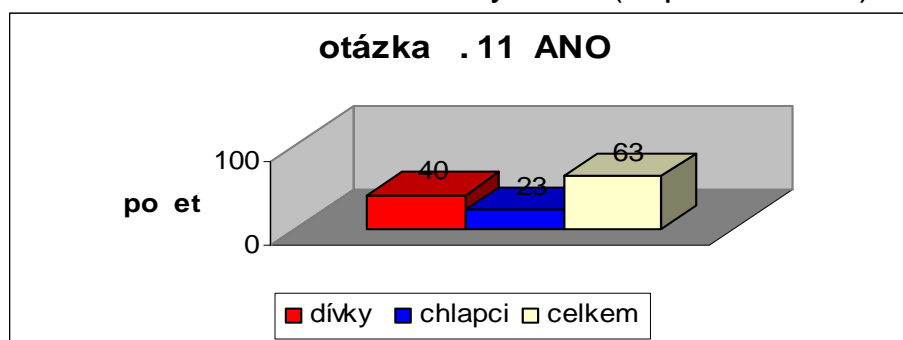
V této otázce jsem potřebovala zjistit, zda žáci mají možnost tančit i v hodinách TV. Překvapilo mě, že bylo 63 odpovědí kladných, protože já sama jsem se s tancem o TV, při své pedagogické praxi, neselekala. 40 dívek a 47 chlapců tvrdí, že se při hodinách TV s tancem neselekávají.

Vyjádření úasti žák , odpovědi ANO, tabulkou

otázka . 11 ANO	počet	počet v %
dívky	40	50
chlapci	23	33
celkem	63	42

Tabulka 20

Grafické znázornění otázky . 11 (odpovědi ANO)



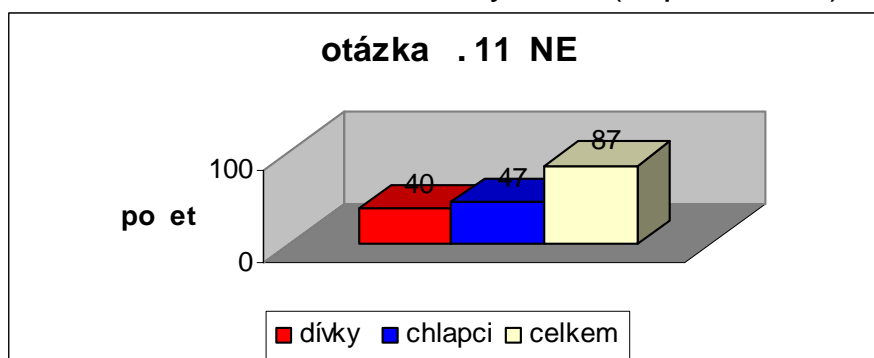
Graf 20

Vyjádření úasti žák , odpovědi NE, tabulkou

otázka . 11 NE	počet	počet v %
dívky	40	50
chlapci	47	67
celkem	87	58

Tabulka 21

Grafické znázornění otázky . 11 (odpovědi NE)



Graf 21

Otázka . 12

Hrál si někdy na jakou taneční hru? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

a) ANO

b) NE

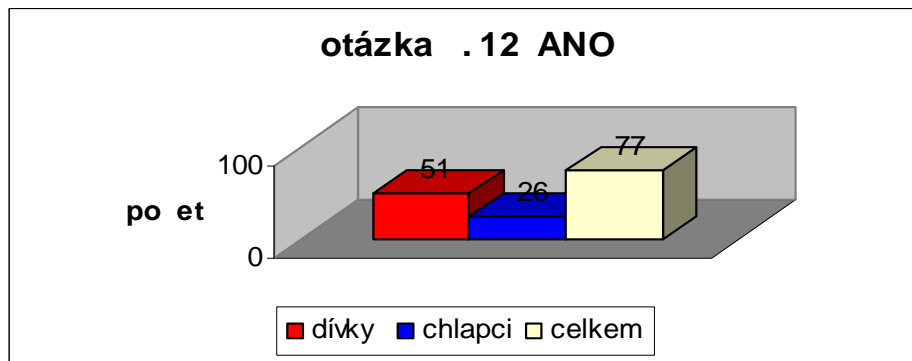
V této otázce mě zajímalo, zda už se žáci setkali s tanečními hrami. 51 dívek a 26 chlapců tvrdí, že ano, což je více, než jsem se domnívala. Celých 29 dívek a chlapců 44 taneční hru nehrálo.

Vyjádření úasti žáků, odpovědi ANO, tabulkou

otázka . 12 ANO	počet	počet v %
dívky	51	64
chlapci	26	34
celkem	77	51

Tabulka 22

Grafické znázornění otázky . 12 (odpověď ANO)



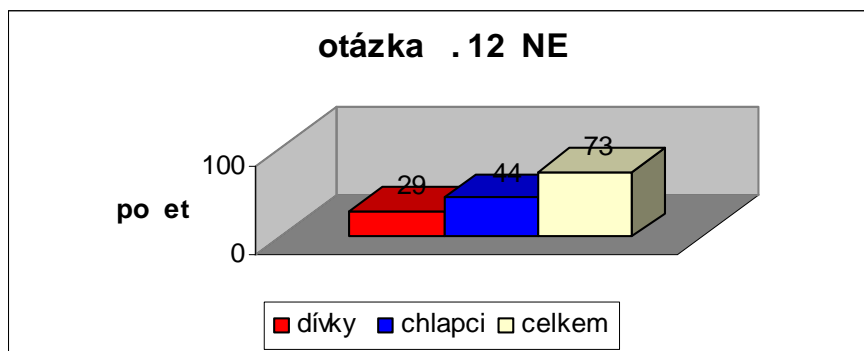
Graf 22

Vyjádření úasti žák , odpov di NE, tabulkou

otázka . 12 NE	po et	po et v %
dívky	29	36
chlapci	44	63
celkem	73	49

Tabulka 23

Grafické znázorn ní otázky . 12 (odpov NE)



Graf 23

Otázka . 13

Znáš n jakou tane ní hru? (Zakroužkuj vhodnou odpov a p ípadn odpov z.)

- a) Ne
- b) ANO – Jakou?

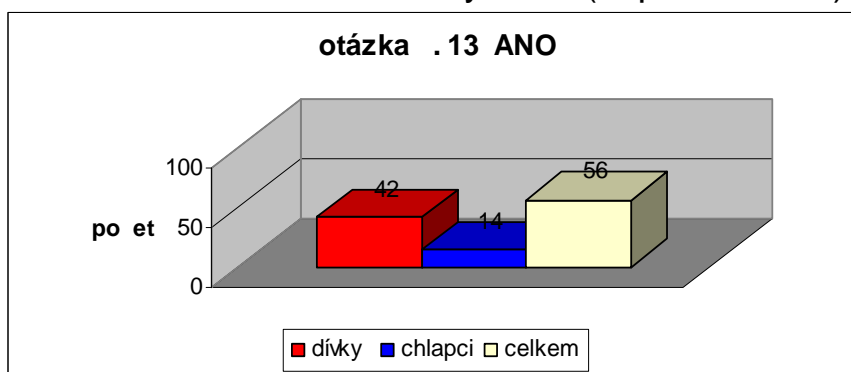
Otázka navazovala na p edešlou. Zajímalo m , jestli v ní žáci odpovídali pravdiv . Celkem 56 d tí zná tane ní hru a 94 ne. Zjistila jsem, že mnoho žák , kte í odpov d li, že tane ní hru hráli, si nepamatuji, co to bylo za hru. Nej ast ji hraná hra je hra se židlemi a objevuje se zde i n kolik, pro m neznámých, her.

Vyjadění úasti žák , odpov di ANO, tabulkou

Otázka . 13 ANO	po et	po et v %
dívky	42	52,5
chlapci	14	20
celkem	56	37

Tabulka 24

Grafické znázorn ní otázky . 13 (odpov ANO)



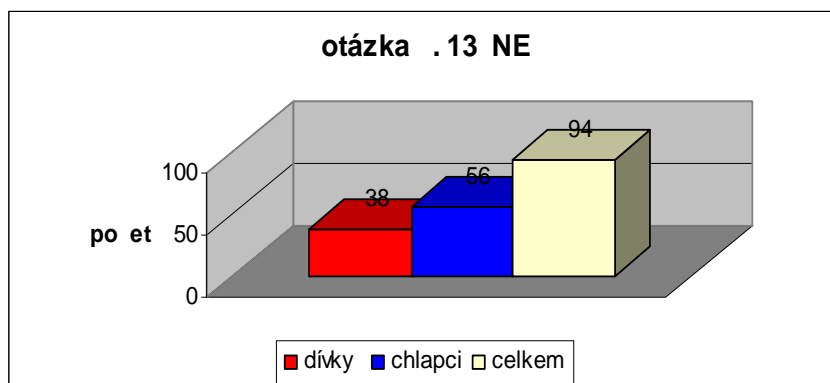
Graf 24

Vyjadění úasti žák , odpov di NE, tabulkou

otázka . 13 NE	po et	po et v %
dívky	38	47,5
chlapci	56	80
celkem	94	63

Tabulka 25

Grafické znázorn ní otázky . 13 (odpov NE)



Graf 25

Známé druhy her podle dívek

Hra se židlemi, Škatulata, Step up, Sochy, S kelímky, Balet, S šátky, Flaška, Louská ek, S ploutvemi, Vým na partner .

Známé druhy her podle chlapc

Hra se židlemi, Škatulata, Vým na partner , Kolo kolo, S balónky.

Otázka . 14

Byl bys pro, aby si m l možnost o hodinách TV tan it? (Zakroužkuj vhodnou odpově .)

a) ANO

b) NE

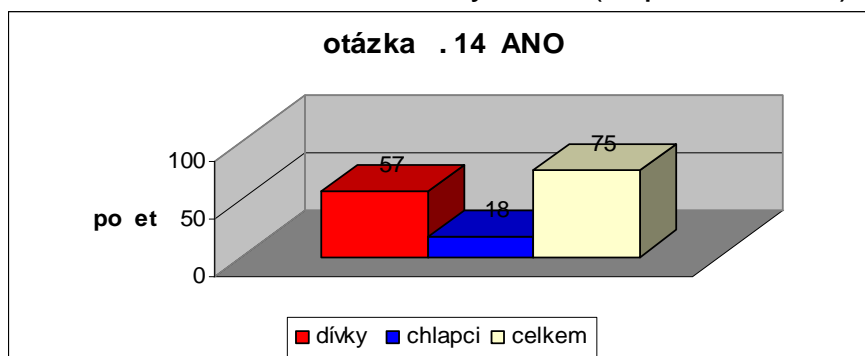
Zajímal m zájem žák o za azení tance do hodin TV. Odpov di se celkov rozd lily p esn na p l. Celkem odpov ano zakroužkovalo 57 dívek a 18 chlapc . Odpov ne ozna ilo dívek 23 a chlapc 52.

Vyjád ení ú asti žák , odpov di ANO, tabulkou

otázka . 14 ANO	po et	po et v %
dívky	57	71
chlapci	18	26
celkem	75	50

Tabulka 26

Grafické znázorn ní otázky . 14 (odpov ANO)



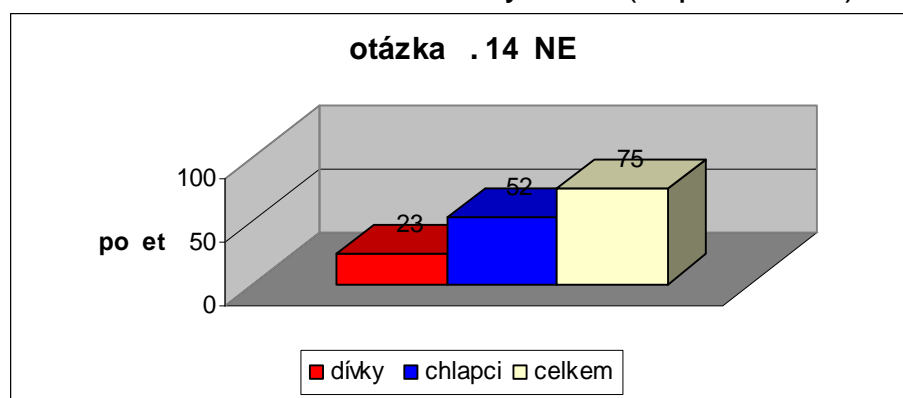
Graf 26

Vyjadření úasti žáků, odpovědi NE, tabulkou

otázka . 14 NE	počet	počet v %
dívky	23	29
chlapci	52	74
celkem	75	50

Tabulka 27

Grafické znázornění otázky . 14 (odpovědi NE)



Graf 27

6.2 Zhodnocení souboru her

Kroužek je určený dle tem 1. stupně základní školy. Převážně se totiž o tanec zajímají spíše děti mladší. Každý rok přicházejí nové a nové děti. Některé tanec nadchne na tolik, že už zstanou a jiní to vzdávají již při prvních hodinách. Buď to se pro ně tanec nestane natolik zajímavým nebo je to „hitem“ dnešní doby, kdy se rodiče rozhodnou děti zaplatit veliké množství kroužků, jen aby něco dělaly.

Rok co rok přicházejí děti s horším pohybovým aparátem. Nedokážou se ohnout, chodí shrbení. Cvičení s nimi je obtížné v tom, že mnozí kolikrát ještě nerozeznají pravou stranu od levé a synchronizovat pohyby nohou s rukama je pro ně které až nepředstavitelné.

Když přijde nový žák, tak je jeho velkým problémem vztít se s kolektivem. Takový žák se nejedíve rozhlíží a není skoro schopen sám se projevit. Napodobuje pohyby ostatních žáků. Nelze tedy ještě mluvit o rozvoji psychického vnitřního vnímání. V tšinou se zaměřuje na správnost použití na tolik, že již není schopen vnímat nic jiného. Pohyby si ale časem osvojí tak, že je bude provádět automaticky a má že se soustředí na své nitro. Proto je důležitá také a správné opakování již získaných dovedností.

Velmi zásadní pékáčkou je pro děti také hudba. Málo který žák má vrozený hudební sluch. Je proto důležitá zapojit v rámci mezidědmtových vztahů i znalosti z Hudební výchovy. Děti by měly ovládat rytmus, tempo, dynamiku a dobrý ušitel by měl na těchto znalostech trvat a od začátku vést žáky k tomu, aby tanec prováděl přesně do rytmu hudby.

Další pékáčkou v tanci je stud. Žáci s ním bojují téměř po celou dobu. Pro ně které je až nepředstavitelný stresující pocit, tanec se projevuje před ostatními. Mají strach před posměchem, protože názor druhých je v tomto vku obzvlášť důležitý. Když jsem je ale pozorovala ještě před začátkem samotné hodiny, neustále pobíhaly, tančily, vymýšlely různé představení, která mi potom moc rádi předváděly. Při těchto spontánnostech se žádný pocit nervozity a studu nedostavoval.

K odstranění všech těchto negativních jevů mi pomohla alespoň zmírnit, nejen ve ejná vystoupení, ale právě zapojení tanečních her do výuky.

Všech 24 her jsem zapojila do hodin a s dětmi si je zahrála. Děti si hry okamžitě zamilovaly. Některé samozřejmě méně (Odkud pocházíš, Do posledního dechu, Tichá pošta), protože to jsou hry náročnější na pohybové dovednosti a jiné by hrály stále (Barvíky, Sochy, Smím prosit), protože to jsou hry lehké, děti u nich nemusí příliš přemýšlet a reagují na ně bezprostředně. Hry mi velice posloužily při upevňování získaných dovedností (taneční kroky, představitost, kolektivní citění, rytmus, prostorové citění, vnímání hudby, improvizace, manipulace s předěmty). Z tohoto důvodu jsem je zaazovala převážně na konec hodiny. Děti se při nich cítily radostně, uvolněně, spokojeně. Vyzaovaly z nich pocit štěstí a uspokojení. Když jsem si jich později ptala, tak ani kolikrát nevěděly, že při hě procvičovaly nějaký pohyb. Forma hry jim přišla naprosto přirozená, proto pracovaly s chutí a s nadšením. Našly bychom i takové jedince, kteří chu do hry neměli. Po pozdějším důkladnějším prozkoumání jsem zjistila, že to bylo dáno jejich momentální náladou nebo špatným zdravotním stavem. Takové děti jsem do hraní nikdy nenutila. Myslím si, že by se v nich tím ještě více prohloubila daná nechuť a postoj, který by si odnesly i do budoucna.

Hry se ukázaly skvělou volbou i při utužování kolektivu. Děti k nim postupovaly zodpovědně. Ze začátku jim dávaly problémy hry takové, které vyžadovaly spolupráci (např. Odkud pocházíš, Pantomima, Tichá pošta, Předvádění). Postupem času ovšem přišly na to, že dobrá spolupráce jim pomůže k vítězství. Aktivně se zapojovaly i děti, které se jinak běžně moc neprojevují. Některé z her je zase naopak vedly k samostatnosti (např. Peřinka, Barviky, Sochy, Ping pong). Kdy si samy musely zvolit vhodný způsob, který je dovede až k vítězství.

Zaazení her do tančí výchovy shledávám jako dobrý nápad. Hry na děti působily převážně kladně. Dokážou tedy prospět nejen dětem, ale i učitelům, pro zlepšení jejich hodin. Předpokladem pro jejich zavedení je ovšem nutné ovládat skvěle organizační stránku hodin. Mít (nejlépe přirozenou) autoritu a dodržovat pravidla je více než nutné. Jestliže jsou splněny tyto podmínky, mohou hry dlat radost dětem a následně i učitelům.

7 Závěr

Tématem mé diplomové práce je Taneční-pohybová praxe dětí na 1. stupni ZŠ, která je zaměřena na technické, rytmické a estetické zdokonalování pohybového projevu. V teoretické části diplomové práce, po prostudování dostupné literatury, shrnuji stručnou historii tance od pravěku až po současné pojetí. Dále potom základy rytmické gymnastiky a taneční a pohybové praxe.

V praktické části, která se opírá o vlastní zkušenosti získané působením v tanečním souboru při 1. ZŠ Mnichovo Hradiště, uvádím 24 tanečních-pohybových her, které lze využít jako didaktický materiál pro práci s dětmi v tanečních souborech nebo na ZŠ při hodinách Tělesné výchovy. Splnila jsem cíl a všechny hry použila v praxi a poříkla video záznam všech her ze zásobníku (viz. příloha 4). Pomocí těchto her si žáci upevnili získané dovednosti (taneční kroky, představitost, kolektivní citění, rytmus, prostorové citění, vnímání hudby, improvizace, manipulace s předměty). Cítili se při nich radostně, uvolněně, spokojeně a velmi pomohly při rozvoji kolektivu.

Cílem mé ankety bylo zjistit názor žáků na zdraví, pohyb, tanec a zájmení tance do TV. Na které odpovídi (sportu se vnuje celých 87 % dětí a pouze 58 % rádo taní) mívám velmi překvapivě, jiné (např. že tanec mají radši dívky než chlapci a 41 % vadí taní před ostatními lidmi) naopak dopadly podle očekávání. Jsem ráda, že skoro všechny děti mají představu o zdraví a o pohybu, který k udržení zdraví velice důležité. Mám překvapilo, že sport vyhledává daleko více dětí, než jsem si myslela. I zájem o tanec je větší, než jsem doufala. Přesto je ale větší zájem na straně dívek. Chlapci mají tanec spíše trapný a nudný. Děti se s tancem setkávají spíše při oslavách, zábavách než v hodinách TV, ale i tak se setkává s tancem o TV více dětí, než jsem se předpokládala. Záleží asi na konkrétní škole a pedagogovi. Převážná část dívek by si přála, aby se s tancem mohly setkávat i během Tělesné výchovy.

Pomocí pozorování jsem dospěla k názoru, že tanec lze považovat za komplexní výchovu. Podporuje tělesnou zdatnost, rozvíjí individualitu, pomáhá při vnímání estetiky, které vede k celkovému prožitku. Bohužel je málo pedagogů, kteří tanci věnují dostatečné množství času. Většinou je to spíše jen z povinnosti a tak nedokážou předat všechny důležité prvky a učitelé ho dostatečně zajímavým. To vyvolává u dětí pocit nezájmu a nechuti k dalšímu tanci. Doporučuji, aby se každý z pedagogů zamyslel nad možnostmi využití Taneční výchovy během TV. A už využitím zde nabízených jednoduchých tanečních her nebo využitím jiných dostupných prostředků. Je všeobecně známo, že tančit baví především dívky, což se potvrdilo i v mé anketě. Měli bychom se proto snažit zaujmout především chlapce. Tanec bude žáky provázet po celý život a stejně tak i jejich postoj k němu, který si vytvoří v tomto věku.

Ne vždy je to vina pouze pedagoga. Samotný přístup by měl změnit i samotná škola a snažit se učitelům tuto výchovu co nejvíce usnadnit, vybavením tělocvičny a zakoupením novodobých pomůcek, které zpestří samotnou výuku.

Ze začátku jsem se potýkala s problémem nekázně. Na které děti se totiž při hraní uvolnily až příliš. Měl jsem pocit, že hraním pro ně hodina skončila. Ale i tento problém se dal nakonec dobře zvládnout. Bylo důležité, abychom si na začátku stanovily jasná pravidla. Nejlépe společně s dětmi. Učitel musí tolerovat v určité míře hluku, protože to k dětským projevům při hraní prostě patří. Když už se ale někdy stalo, že některé z dětí pravidla porušovalo, osvědčilo se, vykázat takové dítě ze hry. Ono je sice chvíli uražené, ale mezi tím má možnost o svých činech přemýšlet. Je mi líto, že se nemohu zapojit a při následném vrácení se snaží své chování napravit.

Jsem velice ráda, že jsem si toto téma vybrala ke své diplomové práci. Ovšem já jsem si své domněnky, že by bylo potřeba přístup k tanci ve školách trochu změnit. Bude to ovšem ještě dlouhá a náročná práce. Dostala jsem se k materiálům, které bych si jinak nikdy nepřekopala. Získala jsem spoustu nových poznatků, které obohatily můj přístup k tanci, a pevně doufám, že budou jen přínosem pro mou další pedagogickou práci s dětmi.

8 Literatura

- ADSHEAD-LANSDALE, J. *Dance history*. Routledge, 1994. ISBN 04-1509-030-X
- BELŠAN, P. *T lesná výchova 1. 2.* 4.vyd. Praha: SPN, 1984.
- BELŠAN, P. *T lesná výchova 3. 4.* 4.vyd. Praha: SPN, 1985.
- BLEUDORFOVÁ, N. *Tanec. Cesta ke štíhlé postavě*. Praha: Ikar, 2008.
- BOROVÁ, B. a kol. *Cvičíme s malými dětmi*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8
- DELSARTE, F. *Životopis* [online].
<http://en.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7ois_Delsarte>
- DUNCAN, I. *Životopis* [online].
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Isadora_Duncanov%C3%A1>
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
- GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-x
- GRAHAM, M. *Životopis* [online].
<<http://martha-grahamova.navajo.cz/>>
- HARDINGOVÁ, K. H. *Nejstarší tanec na světě* [online] c 1993.
<<http://brisnitane.net/history.php>>
- HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvíle aneb pohyb nejen v TV*. Brno: MU, 2006. ISBN 80-120-4010-6
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
- JANOVSKÁ, J. *Základní principy cviků pro vedoucí tanečních kolektivů*. Praha: ARTAMA, 1992. ISBN 80-7068-042-3
- JEŘÁBKOVÁ, J. *Tanec pro prava*. 2.vyd. Praha: SPN, 1986.
- KOPECKÝ, J. Dr. *Úvod k metodám pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1956.
- KULHÁNKOVÁ, E. *Tanec a hry s písničkami*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-108-5
- KUPCOVÁ, M. *Pojetí tělesné výchovy v RVP PV* [online]
<<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/179/pojeti-telesne-vychovy-v-rvp-pv.html>>

- KUŽELOVÁ, Š. *Pohybová pr prava pro vedoucí d tských tane níh soubor* . Praha: IPOS, 2000. ISBN 80-7068-111-X.
- LISÁ, L. *Vývoj dít te a jeho úskalí*. Praha: Avicem, 1986. ISBN 08-084-86
- MALÁ, H., KLEMENTA, J. *Biologie d tí a dorostu*. Praha: SPN, 1985. ISBN 14-288-85
- MA ÁK, J., ŠVEC, V. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5
- MOCÁKOVÁ, M. *Aerobik*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2001.
- ODSTR IL, P. *Sportovní tanec*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0632-6
- PETRŽELA, Z. *Veselé písni ky*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-576-8
- PORADENSKÉ CENTRUM. *Sportovní aktivity podle v ku* [online].
<<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>>
- PR CHA, J. *P ehled pedagogiky*. 2.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5
- REDAKCE TANCE. *Druhy tance* [online] c 2006
<<http://www.tance.cz/clanek.php?num=456>>
- SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravné cvi ení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-504-0
- ŠIMSOVÁ, J. *Pohybová pr prava mládeže*. Praha: Olympia, 1968
- ŠIMSOVÁ, J. *Pohybová a tane ní pr prava pro soubory d tí a mládeže 1. díl*. Praha: SKKS, 1988.
- ŠIMSOVÁ, J. *Pohybová a tane ní pr prava pro soubory d tí a mládeže 2. díl*. Praha: SKKS, 1988.
- ŠVA Í EK, R., ŠE OVÁ, K. a kol. *Kvalitní výzkum v pedagogických v dách*. 1.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0
- ŠVEC, V. *Monitorování a rozvoj pedagogických dovedností*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-87-7
- ŠVP Základní školy Votice, Pražská 235 [online].
<http://www.zsvotice.cz/dokumenty/program/telesna_vychova.doc>
- TANE NÍ MAGAZÍN. *Historie tance* [online]. c 2009
<<http://www.ceskatanecniasociace.cz/index.php?page=article&id=24>>
- ZÁD ROVÁ – KYTÝ OVÁ, M. *Tane ní gymnastika*. 1.vyd. Praha: IPOS, 2002. ISBN 80-7068-167-5
- ZÍBRT, . *Jak se kdy v echách tancovalo: d jiny tance v echách, na Morav , ve Slezsku a na Slovensku od nejstarší doby až do konce 19. století se zvláštním z etelem k d jinám tance v bec*. 2.vyd., Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a um ní, 1960.

Seznam příloh:

Příloha . 1 Vyplněný dotazník

Příloha . 2 Vysvětlení použitých symbolů

Příloha . 3 Seznam her

Příloha . 4 Fotky z her

Příloha . 5 CD zásobník her v praxi

Příloha . 1 Ukázka vyplněného dotazníku

Dotazník pro žáky 1. stupně ZŠ

Vytvořila: Kamenická Marta

Cílem mého dotazníku je zjistit názory dětí na zdraví, pohyb a jejich vztah k tanci a taneční výchově.

- 1) Jsi: (Zakroužkuj.)
 - a) Dívka
 - ☒ b) Chlapec
- 2) Co si představuješ pod pojmem zdraví? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)
 - a) Když jsem krásný, mám drahé oblečení a jsem oblíbený.
 - ☒ b) Když mě netrápí žádná nemoc, cítím se dobře a jsem v pohodě.
 - c) Když mám dobré známky a chovám se slušně
- 3) Myslíš si, že je pohyb důležitý pro tvé zdraví? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)
 - ☒ a) ANO
 - b) NE
- 4) Sportuješ ve svém volném čase? (Zakroužkuj vhodnou odpověď a případně odpověz.)
 - a) NE
 - ☒ b) ANO – Jaké sporty děláš? stolní tenis, jízdá na kole,
lyžování
- 5) Navštěvuješ nějakou zájmovou skupinu (kroužek)? (Zakroužkuj vhodnou odpověď a případně odpověz.)
 - ☒ a) NE
 - b) ANO – Jaký? _____
- 6) Myslíš si, že může tanec prospět tvému zdraví? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)
 - ☒ a) ANO
 - b) NE
- 7) Tančíš rád? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)
 - ☒ a) ANO
 - b) NE
- 8) Při jakých příležitostech většinou tančíš? (Odpověz.)
karneval; diskotéka

9) Vadí ti tančit před ostatními lidmi? (Zakroužkuj vhodnou odpověď a případně odpověz.)

a) NE

b) ANO – Proč? _____

10) Jaké pocity v tobě tancování vyvolává? (Označ křížkem ANO nebo NE v každém řádku.)

POCIT	ANO	NE
Radost	X	
Smutek		X
Stres		X
Fantazie	X	
Volnost	X	
Povinnost		X
nuda		X
vzteky		X
ospalost		X
stud		X

11) Máš možnost setkat se s tancem i v hodinách Tělesné výchovy? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

a) ANO

b) NE

12) Hrál si někdy nějakou taneční hru? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

a) ANO

b) NE

13) Znáš nějakou taneční hru? (Zakroužkuj vhodnou odpověď a případně odpověz.)

a) Ne

b) ANO – Jakou? školačka, hejbejka se

14) Byl bys pro, aby si měl možnost o hodinách TV tančit? (Zakroužkuj vhodnou odpověď.)

a) ANO

b) NE

Děkuji za Vaši spolupráci a nashledanou ☺

Příloha . 2 Vysvětlení použitých symbolů :



HRA PRO JEDNOTLIVCE



HRA PRO DVOJICE



SKUPINOVÁ HRA



POMŮCKY



HUDBA

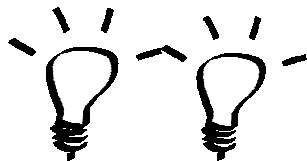


ČASOVÁ NÁROČNOST

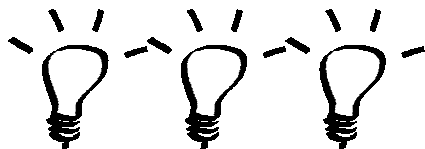
Stupeň obtížnosti:



NENÁRODNÉ



STREDNĚ ŤAŽKÉ



SLOŽITĚJŠÍ

Příloha . 3 Seznam her:

ROBOTI (str. 42)



ZRCADLENÍ (str. 42)



PĚKÁŽKOVÁ DRÁHA (str. 43)



KDO DĚLÁ? (str. 43)



AFRIČANI (str. 44)



KAT KLOBOUK (str. 44)



PĚDVAŘ (str. 45)



SOCHY (str. 45)



BARVÍKY (str. 46)



SLEPÁ BÁBA (str. 46)



VOLÁM ČÍSLO (str. 47)



SMÍM PROSIT? (str. 47)



POZOR BRÁNA! (str. 48)



BALÓNKOVÝ TANEC (str. 48)



PEXESO TANCE (str. 49)



DO POSLEDNÍHO DECHU (str. 49)



NĚSPADNI! (str. 50)



PRÁSK! (str. 50)



TAJUPLNÝ KOŠÍK (str. 51)



PING-PONG (str. 51)



PE Í KO (str. 52)



PAM ĚTNÍ MAZURKA (str. 52)



TICHÁ POŠTA (str. 53)



PANTOMIMA (str. 54)



Příloha . 4 Fotky z her

